

Presentación:

Como vamos a recorrer juntos el camino de la nutrición y la alimentación saludable, quería que me conozca un poco más detalladamente...

Soy **Lic. en Nutrición** egresada de la Universidad del Salvador (USAL) en el año 2003 y premiada con **Diploma de Honor** por el rendimiento académico durante mis estudios de grado.

Realicé las prácticas de mi carrera en el Htal. Parmenio Piñero (Cap. Fed.), Htal. Aeronáutico Córdoba (Pcia. de Córdoba) y la Escuela de Aviación Militar (Pcia. de Córdoba).

Egresé como Profesora en Nutrición de la USAL en el año 2007. Dentro del área docente universitaria, me he desempeñado como:

Universidad del Salvador – Carrera Lic. En Nutrición – Capital Federal:

- Profesora de “Nutrición Normal I” (2006 - 2008)
- Profesora de “Política Alimentaria y Mercadotecnia” (2004 y 2007) – Lic. en Tecnología de los Alimentos - Sede Pilar - Pcia. de Buenos Aires.
- Colaborador Docente Invitada “Farmacología” (2006 - 2008)
- Colaborador Docente Invitada “Dietoterapia del Adulto” (2004 - 2008)
- Colaborador Docente Invitada “Política Alimentaria” (2004 - 2008)
- Colaborador Docente Invitada “Economía Alimentaria” (2007 - 2008)
- Ayudante de la Cátedra de “Bioquímica de la Nutrición” (2000-2002)
- Ayudante de la Cátedra de “Fisiopatología y Dietoterapia del Adulto” (2002)

Universidad de Ciencias Empresariales y Sociales (UCES) – Carrera Lic. En Nutrición – Cap. Fed.:

- Profesora de “Técnica Dietoterápica I” (2008)
- Profesora Adjunta de “Política Alimentaria” (2007 - 2008)
- Profesora de “Técnica Dietoterápica II” (2007 - 2008)

En la actualidad estoy cursando el último año de la Maestría en Salud Pública en la Universidad de Buenos Aires (UBA). Además, he obtenido los siguientes títulos en el área del deporte:

- ◆ Instructora de Gimnasia Aeróbica (E.R.A.) - 1997
- ◆ Instructora de Musculación y Físico-Culturismo (C.E.E.F.) - 1998
- ◆ Instructora en Nutrición Deportiva (C.E.E.F.) - 1998

También he trabajado en diferentes gimnasios, centros de estética y geriátricos y he publicado diversos artículos sobre Nutrición, tanto en revistas científicas como en medios de comunicación masiva.

Ud. me ha elegido como su Nutricionista, pero debo aclararle que yo soy sólo el 50% del tratamiento, que Ud. logre sus objetivos depende de ambos. De todas formas, siempre podrá contar conmigo teniendo un apoyo extra a la consulta a través de un llamado telefónico, o bien, vía e-mail para así solucionar las dudas e inquietudes que puedan surgirle entre consultas.

Como ya decía Hipócrates (470-400 a.C.), célebre médico griego:

“Que el alimento sea tu medicina y no la medicina tu alimento”

Prof. Lic. María de las Mercedes Gabin

Para una mejor atención:

- ✓ ***Respete al profesional y a los otros pacientes: Para evitar demoras en la atención, por favor, sea puntual.***
- ✓ ***Si necesita hacer uso de las instalaciones o tomar algún tipo de medicación, hágaselo saber a la persona que lo recibe para no demorar la consulta ni a otros pacientes.***
- ✓ ***Se ruega no fumar.***
- ✓ ***No se puede concurrir a las consultas con niños pequeños o bebés, tampoco pueden esperar en la sala de espera, la atención es sólo para adultos, adolescentes y pre-adolescentes. Por favor: sin excepción***
- ✓ ***Los turnos que no se cancelen con 24 hs. de anticipación, no se podrán recuperar, sin excepción.***
- ✓ ***No se suspenden las consultas por lluvia ni eventos deportivos, si no concurre, se pasa directamente a la semana siguiente sin posibilidad de recuperación.***
- ✓ ***El pago es mensual y el período de tiempo es desde la fecha que ud. abonó, no se transfieren consultas al mes siguiente.***

¡Muchas Gracias! y disculpe las molestias

Prof. Lic. María de las Mercedes Gabin

Para compartir y tener en cuenta:

A todos nos gusta que nos escuchen y solucionen nuestras inquietudes, por eso...

Una hora de paciencia vale más que un día de ayuno. (Don Bosco)

Selección de Alimentos.

1°) Grupo de los Almidones: (1 porción) No utilizar enlatados

- ✓ **¾ taza de té cocidos:** arroz blanco o integral, avena, choclo, mandioca, arvejas, polenta, vitina, trigo, quinoa, amaranto, mijo (1 vez a la semana puede consumir: lentejas, porotos, garbanzos, soja).
- ✓ **1 unidad:** milanesa (chica) soja o hamburguesa de soja.
- ✓ **1 taza de té cocidos:** fideos secos o frescos (cualquier tipo y color), ñoquis (cualquier color).
- ✓ **Pastas rellenas:** 10 ravioles de verdura ó calabaza, 1 taza de capelettinis.
- ✓ **2 unidades:** masa de canelones o lasaña, "Rapiditas" (Bimbo) ó 3 light.
- ✓ **1 unidad:** papa, batata, mandioca o palta mediana (150 gramos).
- ✓ **Pan:** 2 rebanadas gruesas ó 3 finas de pan lactal sin sal integral, centeno, salvado o blanco; 1 pancito chico sin sal (40 g), 1 figaza árabe sin sal, 5-6 tostaditas sin sal.
- ✓ **Galletitas o grisines de agua o salvado diet sin sal (< 5% grasa):** 5-6 unidades (Mayco, Ser, Granix).
- ✓ **3-4 unidades:** galletas de arroz.
- ✓ **Galletitas dulces:** 2 vainillas o bay-biscuit, 6 Ser vainilla, 2 Frutigran o Naturales (Okebón), 3 Ser manzana y avena, 1 barquillo.
- ✓ **1 taza de té (30 g):** Cereales tipo desayuno sin azúcar, pochoclo sin azúcar.
- ✓ **22 unidades:** cuadraditos o almohaditas de avena.
- ✓ **1 unidad:** barrita de cereales común (ó 2 barritas light), turrón tipo Arcor/Miski, alfajor de arroz, alfajor de maicena o glaseado de copetín (25 g.).

2°) Grupo de los Vegetales: (1 porción)

No utilizar enlatados. Los vegetales disminuyen el potasio y el sodio al ponerse en contacto con el agua. Deben cortarse en trozo pequeños y dejarse en remojo como mínimo 3 horas, cambiando el agua varias veces.

- ✓ **1 Taza de té Verduras de hojas verdes (consumo esporádico):** achicoria, albahaca, alfalfa, berro, coliflor, endivia, hinojo, lechuga, nabiza, rabanito, radicheta, repollo, repollito de Bruselas, rúcula.
- ✓ **1 Taza de té crudas:** ají, brotes de soja, cebolla, espárrago, palmito, pepino, tomate, zanahoria.
- ✓ **1 Taza de té cocidos:** cualquier vegetal. Ej: alcaucil, berenjena, brócoli, calabaza, cebolla, chauchas, hongos, nabo, puerro, zanahoria, zapallito, zapallo (NO papa, batata, mandioca, choclo, palta ya que pertenecen al grupo de los almidones).
- ✓ **Puré de papa, batata, berenjena, zapallo o manzana:** 1 pocillo de café (1 vez por semana).
- ✓ **Calabaza:** 2 rebanadas finas.
- ✓ **3 cdas. soperas:** Salsas de tomate sin aceite ni carne, caseras y sin sal.
- ✓ Debido a su contenido de potasio, 1 vez a la semana puede consumir: acelga, escarola, espinaca, apio remolacha con las indicaciones arriba mencionadas.

3°) Grupo de las Frutas: (1 porción) Ídem vegetales

- ✓ **1 Taza de té:** ananá, cereza, guinda, uvas, frutillas, moras, blue-berry, frambuesa, quinotos, ensalada de fruta con edulcorante.
- ✓ **1 Unidad:** durazno, pelón, kiwi, naranja, bergamota, higo.
- ✓ **½ Unidad:** manzana, pera, banana, pomelo, granada, mango, membrillo.
- ✓ **1 Rodaja:** melón, sandía, papaya (mamón).
- ✓ **2 Unidades:** mandarinas, ciruelas, damascos, dátiles, limones.
- ✓ **Fruta desecada (de consumo esporádico):** igual cantidad que la indicada para la fresca.

4°) Grupo de las Carnes y Huevos: (1 porción)

- ✓ **1 Unidad:** lomo, cuadril, peceto, cuadrada o nalga (tamaño hamburguesa), hamburguesa (light carne, pollo o pavo), ¼ pollo sin piel.
- ✓ 2 rebanadas de pechuga de pavo.

- ✓ **Pescados:** filet de merluza grande (no frito), lata chica de atún/caballa al agua sin sal agregada y bien lavado para disminuir el sodio (Ej: Pennisi). Tamaño hamburguesa: abadejo, anchoita, bacalao, besugo, brótola, congrio, corvina, esturión, lenguado, mero, mojarra, pejerrey, raya, salmón rosado (no blanco), surubí, trucha.
- ✓ **1-2 Huevos de gallina o 3 de codorniz:** en lo posible, evitar la yema.

5°) Grupo de los Quesos y Lácteos: (1 porción: 100-110 kcal)

- ✓ 2 cucharas tipo té de queso rallado bajo en sal (Sancor sin sal).
- ✓ ½ Cassette de música de queso magro sin sal (<12% de grasa: Ilolay diet fresco/duro sin sal, Cuartirolo descremado sin sal Verónica, Saint Paulin de La Serenísima).
- ✓ Queso blanco 0 - 5% grasa sin sal ó ricota magra: 2 cdas. soperas.
- ✓ 1 Vaso o unidad: leche descremada, yogur descremado (200 g), postre o flan Ser/Nestlé, postre/flan diet en polvo (preparado c/leche descremada), mousse light Nestlé.

6°) Grupo de las Grasas y Semillas oleaginosas: (1 porción: 90-100 kcal)

- ✓ 1 cda. sopera de aceite de oliva, cáñola, maíz, girasol, soja, uva (evitar los mezcla).
- ✓ 2 cdas. tipo té: mayonesa/salsa golf light, manteca sin sal (Sancor), mostaza.
- ✓ 2 cdas soperas de crema de leche light, semillas (lino, sésamo, girasol, zapallo, amapola, chía).

7°) Grupo de los Condimentos:

- ✓ **Especies, vinagre y jugo de limón:** cantidad libre.
- ✓ **Reducir al máximo el consumo de sal, no se pueden utilizar las sales saborizadas: ajo, cebolla, etc. Las sales bajas en sodio (Genser, Dos anclas Light deben usarse con moderación o evitarse).**
- ✓ **Condimento para ensalada tipo “Cocinero”:** cantidad libre (no se lo puede cocinar).

8°) Bebidas: (0-20 kcal)

- ✓ **Preferir agua mineral Eco de los Andes o Glaciar (bajas en sodio), de la canilla o soda:** 2 litros diarios.
- ✓ Gaseosas Light –evitar 7 up-, agua mineral saborizada (H2o, Ser, Ives, Dasani), jugos en polvo diet (Clight, Ser o Zuko), Amargo Serrano Light (Terma, Monferrato, Suin, Cambá): máx 1 l/día.
- ✓ Infusiones (té, té de hierbas o saborizados, café, mate, mate cocido, malta) con edulcorante.
- ✓ Caldos light (sin grasa y sin sal): cantidad libre. Ej: Knorr, Tibaldi, Caldiet, caseros.
- ✓ No consumir Gatorade ni bebidas a base de soja como Ades.

Formas de Preparación:

- | | | | |
|--------------|------------|------------|------------|
| ✓ Horno | ✓ Parrilla | ✓ Al disco | ✓ Hervido |
| ✓ Microondas | ✓ Plancha | ✓ Spiedo | ✓ Al Vapor |

Para evitar que la comida se pegue utilice rocío vegetal en spray (cualquier marca o sabor) y/o batería de cocina de teflón o silicona, ollas Essen, etc.

Medidas: Taza de té: 200 cm³ Cuchara sopera: 20 cm³ Cuchara té: 8 cm³

Alimentos combinados: (Hasta 2 veces por semana)

- ✓ tartas = masa light solo abajo (1 porción de 6) = 1 p almidón (con ingredientes permitidos)
- ✓ empanadas / pizza = 2 unidades reemplazan toda la comida de almidón (con ingredientes permitidos)

Se deben evitar los Edulcorantes que contengan sodio (sacarina sódica, ciclamato sódico), y elegir: aspartamo, acesulfame K, sucralosa, stevia.

Sodio (Na) PROMEDIO en 100 gramos de alimento

Lácteos

Quesos duros entre	700 y 1500
Quesos mediana maduración, mantecosos	400 mg
Quesos untables sin sal hasta	150 mg.
Yogur	61
Leche	35 mg

Carnes y huevo

Huevo	130
ave	110
pescado	85
vacuno promedio	75

Vegetales

hortalizas A:	49
B:	25
C:	3.
dietas estrictas NO: apio, acelga, espinaca, escarola, remolacha	

Frutas

frutas A:	4
Frutas B:	3

Panificados

pan francés	250
-------------	-----

Cuerpos grasos

mantecas y margarinas contenidos superiores a 200 (evaluar rótulos en c/caso)

NOTA: para renales puede ser necesario hacer un nuevo promedio usando hortalizas y frutas de mínimo valor en minerales críticos.

POTASIO PROMEDIO EN LOS ALIMENTOS

Contenido en mg cada 100 gramos de alimento

Lácteos

Leche en polvo descremada	526
Leche en polvo entera	405
Leche fluida parcialmente descremada	155
Quesos maduros descremados	149
Leche fluida entera	143
Queso untable descremado	92
Queso untable semidescremado	84
Quesos promedio	82

Carnes – huevo y subproductos

Carne vacuna	367	Jamón cocido	70
Hígado	327	Lengua	185
Jamón crudo	340	Clara	134
Pescados	312	Huevo entero	125
Carnes promedio	310	Yema	113
Pollo	292	Mondongo	9
Salchichas tipo Viena	204		

Vegetales

Vegetales A promedio	358		
Espinaca	765	Acelga penca	329
Achicoria	686	Repollo	323
Hinojo	465	Cardo	289
Escarola	447	Tomate	271
Brócoli	404	Espárrago	240
Lechuga	366	Berenjena	238
Coliflor	346	Ají	231
Acelga hoja	344	Zapallito	172
Berro y Rabanito	342	Pepino	157
Radicheta	339		
Vegetales B promedio	377		
Alcaucil	837	Remolacha	302
Nabo	490	Zapallo	285
Zanahoria	405	Puerro	274
Habas	386	Chauchas	239
Arvejas frescas	380	Cebolla	172
Vegetales C promedio	397		
Ajo	420	Mandioca	394
Batata	477	Choclo	276
Papa	417		

Frutas

Frutas promedio	238		
Frutas A	208		
Damasco	339	Mandarina	192
Kiwi	313	Naranja	182
Durazno	285	Ananá	178
Ciruela y Limón	223	Frutilla	165
Melón	219	Pera	142
Cereza	213	Manzana	135
Pomelo	205	Sandia	110
Frutas B	269		
Banana	349	Uva	212
Higo	246		

Frutas desecadas	865
Frutas secas	678

Cereales – legumbres y derivados

Harina de soja	1859
Soja	1677
Legumbres promedio	1058
Harina de legumbres	942

Cereales y derivados promedio	312
Pan común integral	256
Pan común francés	93

Dulces y azúcares

Dulce de leche	393
Dulces promedio	90

Azúcar	0
--------	---

Cuerpos grasos

Crema de leche	126
Manteca	23
Margarina	23
Mayonesa	18
Manteca y margarina sin sal	16
Manteca y margarina diet	7
Aceite	0

Bebidas

Jugos cítricos exprimidos	164
Tipo ADES con sabor	46
Gaseosas promedio	2

nutri Salud
www.nutri-salud.com.ar
Prof. Lic. María de las Mercedes Gabin

Plan de alimentación diario

Paciente:

- ♦ **Desayuno:** 1°) Infusión con edulcorante a gusto (puede ser cortada).
hs 2°) p. frutas / p. lácteos / p. almidón
3°) Queso blanco + mermelada diet: a gusto
- ♦ **Colación (media mañana):** p. frutas / p. lácteos / p. almidón
hs
- ♦ **Almuerzo:** 1°) p. almidón / p. carnes
hs 2°) p. vegetales
3°) p. grasas
4°) p. frutas
5°) p. lácteos
- ♦ **Merienda:** 1°) Infusión con edulcorante a gusto (puede ser cortada).
hs 2°) p. frutas / p. lácteos / p. almidón
3°) Queso blanco + mermelada diet: a gusto
- ♦ **Colación (media tarde):** p. frutas / p. lácteos / p. almidón
hs
- ♦ **Cena:** 1°) p. carnes / p. almidón
hs 2°) p. vegetales
3°) p. grasas
4°) p. frutas
5°) p. lácteos

Nota: La profesional firmante no se hace responsable de la transmisión del presente plan de alimentación a terceros ni recomienda suplementos alimentarios ni medicación alguna.

Recomendaciones:

- Recuerde variar su alimentación. Sea original a la hora de cocinar!!!
- Planifique sus comidas y sus compras con anticipación, el hambre no es un buen consejero.
- Coma despacio, mastique bien y no realice otra actividad mientras come.
- No saltée comidas ni agregue colaciones.
- Puede intercambiar: colaciones – almuerzo/cena – desayuno/merienda.
- Aumente la actividad física diaria (caminar, subir escaleras, etc.).
- Por favor: aunque no haya realizado correctamente el plan de alimentación, vuelva a consultar; una mejor alimentación se logra con ensayo y error.

Los nutricionistas hicimos un pacto con Dios:

“El no hace planes de alimentación y nosotros no hacemos milagros”.

Fichas de comparación de datos antropométricos.

Las medidas deberán ser tomadas al levantarse e inmediatamente después de ir al baño, no debe haber ingerido alimentos ni bebidas. **Mujer:** Cintura mínima; cadera y pierna máxima. **Varón:** Cintura a la altura del ombligo; cadera en la cresta ilíaca y pierna máxima.

	hs.	hs.	hs.	hs.	hs.	hs.	hs.	hs.	hs.
Fecha	/	/	/	/	/	/	/	/	/
Peso									
Cintura									
Cadera									
Pierna									
% Grasa	%	%	%	%	%	%	%	%	%

	hs.	hs.	hs.	hs.	hs.	hs.	hs.	hs.	hs.
Fecha	/	/	/	/	/	/	/	/	/
Peso									
Cintura									
Cadera									
Pierna									
% Grasa	%	%	%	%	%	%	%	%	%

	hs.	hs.	hs.	hs.	hs.	hs.	hs.	hs.	hs.
Fecha	/	/	/	/	/	/	/	/	/
Peso									
Cintura									
Cadera									
Pierna									
% Grasa	%	%	%	%	%	%	%	%	%

	hs.	hs.	hs.	hs.	hs.	hs.	hs.	hs.	hs.
Fecha	/	/	/	/	/	/	/	/	/
Peso									
Cintura									
Cadera									
Pierna									
% Grasa	%	%	%	%	%	%	%	%	%

	hs.	hs.	hs.	hs.	hs.	hs.	hs.	hs.	hs.
Fecha	/	/	/	/	/	/	/	/	/
Peso									
Cintura									
Cadera									
Pierna									
% Grasa	%	%	%	%	%	%	%	%	%