

## **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 (Promedio de Egreso: 8,34 puntos).

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 obteniendo un promedio de 9,16 puntos. 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 realizando la tesis de la Maestría en Salud Pública en la Universidad de Buenos Aires (UBA), obteniendo un promedio general de 8,40 puntos.

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
- ◆ Buzo “Open Water Diver” PADI - Certificada marzo 2010
- ◆ Buzo “Advanced Open Water Diver” PADI - Certificada marzo 2011
- ◆ Buzo “Rescue Diver” PADI - Certificada mayo 2011
- ◆ Buzo “Drift Diver” PADI - (Especialidad en Corrientes) Certificada junio 2011
- ◆ Buzo “Divemaster” PADI - En curso 2011

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. En la actualidad tengo dos libros publicados con la Editorial Académica Española: “Principios de Higiene y Manipulación de Alimentos” y “Nutrición en el Deporte. Mitos y actualización”

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 los otros pacientes.***
- ✓ ***Se ruega no concurrir con talco en los pies a fin de evitar ensuciar el consultorio.***
- ✓ ***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**

### **1º) Grupo de los Almidones: (1 porción: 100-120 kcal) = 30 gramos crudo**

- ✓ **¾ taza de té cocidos:** arroz blanco o integral, avena, lentejas, choclo, mandioca, arvejas, porotos, garbanzos, soja, polenta, vitina, trigo, quinoa, amaranto, mijo, Trisoja.
- ✓ **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 raviolos de verdura ó 7 ricotta 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 integral, centeno, salvado o blanco; 1 pancito chico (40 g), 1 figaza árabe, 5-6 tostaditas (Tosti, Ser, tipo gluten).
- ✓ **Galletitas o grises de agua o salvado diet (< 5% grasa):** 5-6 unidades (Mayco, Ser, Granix).
- ✓ **3-4 unidades:** galletas de arroz.
- ✓ **Galletitas dulces:** 2 vainillas o bay-biscuit, 6 Ser vainilla/limón, 2 Frutigran o Naturales (Okebón), 3 Ser manzana y avena, 1 barquillo.
- ✓ **1 taza de té (30 g):** Cereales tipo desayuno sin azúcar (**1/2 taza** tipo Granola, Muesli, Müslix), pochoclo sin azúcar, tutucas.
- ✓ **22 unidades:** cuadraditos o almohaditas de avena o bizcocho Gallo Dulce/Salado/Negro.
- ✓ **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.), Oblea Gallo, Nestle Pop

### **2º) Grupo de los Vegetales: (1 porción: 50 kcal)**

- ✓ **Verduras verdes crudas:** libre: acelga, achicoria, albahaca, alfalfa, berro, cardo, coliflor, endivia, escarola, espinaca, hinojo, lechuga, nabiza, rabanito, radicheta, repollo, repollito de Bruselas, rúcula.
- ✓ **1 Taza de té crudas:** ají, apio, brotes de soja/alfalfa, cebolla, espárrago, palmito, pepino, tomate, remolacha, zanahoria.
- ✓ **1 Taza de té cocidos:** cualquier vegetal. Ej: alcaucil, berenjena, brócoli, calabaza, cebolla, chauchas, hongos, nabo, puerro, remolacha, 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.

### **3º) Grupo de las Frutas: (1 porción: 50 kcal) = 150 gramos**

- ✓ **1 Taza de té:** ananá, cereza, guinda, uvas, frutillas, moras, blue-berry, frambuesa, quinotos, ensalada de fruta diet (en lata o casera 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 en lata diet / frutas desecadas:** igual cantidad que la indicada para la fresca.
- ✓ **Jugo de fruta natural sin azúcar:** 100 cm<sup>3</sup> (1/2 vaso)

### **4º) Grupo de las Carnes y Huevos: (1 porción: 130 kcal) = 100/130 gramos.**

- ✓ **1 Unidad:** lomo, cuadril, peceto, cuadrada o nalga (tamaño hamburguesa), hamburguesa (light carne, pollo o pavo), ¼ pollo sin piel.
- ✓ **2 Unidades:** rebanadas de pechuga de pavo, costeletas de cerdo magras.
- ✓ **Pescados:** filete de merluza grande (no frito), lata chica de atún/caballa al agua. 100 g kani-kama (6 unid). Tamaño hamburguesa: abadejo, anchoa, anchoita, bacalao, besugo, brótola, congrio, corvina, esturión, lenguado, mero, mojarra, pejerrey, raya, salmón rosado (no blanco), surubí, trucha.
- ✓ **3 Unidades:** salchichas light, rebanadas medianas de jamón cocido sin grasa (natural).

- ✓ **1-2 Huevos de gallina o 3 de codorniz:** Duro (agregar a una ensalada), cantidad libre de claras para hacer omellete, soufflés, budines o tortilla de verdura (al horno o microondas).

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

- ✓ 2 fetas de queso de máquina descremado (Ser, Verónica, Tregar).
- ✓ 2 cucharas tipo té de queso rallado ó 3 de queso rallado light (Quesabores, La Paulina, Sancor).
- ✓ ½ Cassette de música de queso magro (<12% de grasa: Ilolay diet fresco/duro, Cuartirolo descremado Verónica, magro La Paulina, port-salut diet La Serenísima-Sancor-Tregar, Dambo Ser).
- ✓ Queso blanco 0 - 5% grasa ó ricota magra: cantidad libre.
- ✓ 1 Vaso o unidad: leche descremada, yogur descremado (200 g), postre o flan Ser/Sancor, postre/flan diet en polvo (preparado c/leche descremada), chocolatada light.
- ✓ 6 cucharaditas tipo café de leche en polvo descremada.

#### 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/margarina light, ketchup, mostaza.
- ✓ 2 cdas soperas de crema de leche light, semillas (lino, sésamo, girasol, zapallo, amapola, chía).
- ✓ 3 nueces, 6 almendras o castañas de cajú (aportan mucho sodio), 15 avellanas.
- ✓ 18 aceitunas chicas o maníes (tostados, **NO fritos**).

#### 7°) Grupo de los Condimentos:

- ✓ **Especias, vinagre y jugo de limón:** cantidad libre.
- ✓ **Reducir al máximo el consumo de sal.**
- ✓ **Condimento para ensalada tipo "Cocinero":** cantidad libre (no se lo puede cocinar).
- ✓ **Chimichurri:** cantidad libre sin aceite o marca Knorr. (aporta mucho sodio).
- ✓ **Caldos para saborizar, salsa de soja, ajo, etc.:** cantidad libre (aportan mucho sodio).
- ✓ **Bolsa para horno knorr/Maggi** ( aporta mucho sodio)

#### 8°) Bebidas: (0-20 kcal)

- ✓ **Preferir agua mineral o de la canilla o soda:** 2 l/día (Glaciar o Eco de los Andes, bajos en sodio).
- ✓ Gaseosas light, agua mineral saborizada (H<sub>2</sub>O, Ser, Ives, Dasani), Levite Cero, jugos en polvo diet (Livean, Clight, Ser, BC o Zuko), Amargo Serrano Light (Terma, Monferrato, Suin, Cambá): máx 1 l/día.
- ✓ Infusiones (té, de hierbas/saborizados, café, mate, mate cocido, malta, capuccino light) c/ edulc.
- ✓ Caldos light (sin grasa y sin sal): cantidad libre. Ej: Knorr, Tibaldi, Caldiet.

Gelatina diet: máximo 8 porciones diarias.

#### 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 tipo Essen, etc.

**Medidas:** Taza de té: 200 cm<sup>3</sup> Cuchara sopera: 20 cm<sup>3</sup> Cuchara té: 8 cm<sup>3</sup>

#### Alimentos combinados: (Hasta 2 veces por semana entre todos ellos)

- ✓ milanesas = 1 p carne + ½ p grasa
- ✓ tartas = masa light solo abajo (1 porción de 6) = 1 p almidón
- ✓ 10 piezas de sushi: toda la comida (almuerzo o cena) y en la próxima comida solo vegetales.
- ✓ empanadas / pizza = 2 unidades reemplazan toda la comida (alm o cena)

## **Plan de alimentación diario**

### **Paciente:**

- ♦ **Desayuno:**      \* Infusión con edulcorante a gusto (puede ser cortada).  
hs      \* p. frutas /      p. lácteos /      p. almidón  
         \* Queso blanco descremado + mermelada diet: a gusto
  
- ♦ **Colación (media mañana):**      p. frutas /      p. lácteos /      p. almidón  
hs
  
- ♦ **Almuerzo:**      \* p. almidón /      p. carnes  
hs      \* p. vegetales  
         \* p. grasas  
         \* p. frutas  
         \* p. lácteos
  
- ♦ **Merienda:**      \* Infusión con edulcorante a gusto (puede ser cortada).  
hs      \* p. frutas /      p. lácteos /      p. almidón  
         \* Queso blanco descremado + mermelada diet: a gusto
  
- ♦ **Colación (media tarde):**      p. frutas /      p. lácteos /      p. almidón  
hs
  
- ♦ **Cena:**      \* p. carnes /      p. almidón  
hs      \* p. vegetales  
         \* p. grasas  
         \* p. frutas  
         \* 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, el tiempo entre comidas debe ser de **1,5-4 horas**.
- 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”.***

## **¿Cómo se realiza el plan de alimentación?**

En las primeras hojas, ud. encontrará la lista de los alimentos que integran cada grupo de alimentos. En la cuarta hoja, se indican las cantidades que deberá comer en cada ingesta de cada grupo de alimentos, por lo que deberá remitirse a las dos primeras hojas y seleccionar sola una de las opciones por cada porción (solo puede ingerir lo que está escrito con lapicera).

### **Ejemplo:**

#### **Almuerzo:**

1 p almidón  
1 p vegetales  
1 p grasas  
1 p frutas

#### **Podría elegir:**

- 1 milanesa de soja con ensalada de zanahoria, lechuga, cebolla y tomate (condimentada con una cucharada de aceite de oliva) y una manzana asada de postre. O bien...
- Tomate relleno de arroz condimentado con mayonesa. Postre: ensalada de frutas. O bien...
- Todas las opciones que a ud. se le ocurran!!!! Recuerde variar, el secreto está en no aburrirse!!!

## **Es conveniente complementar el plan de alimentación con actividad física**

Si bien aunque no realice actividad física logrará un descenso de peso, lo ideal es que sí la realice debido a sus múltiples beneficios para con la salud. "Con respecto a la actividad física, se recomienda que las personas se mantengan suficientemente activas durante toda la vida. Según el tipo y la intensidad de la actividad física se logran diferentes resultados de salud: al menos 30 minutos de actividad regular de intensidad moderada con una frecuencia casi diaria reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares y de diabetes, así como de los cánceres de colon y de mama. Un fortalecimiento de la musculatura y un adiestramiento para mantener el equilibrio permiten reducir las caídas y mejorar el estado funcional de las personas de edad. Para controlar el peso puede ser necesario un mayor nivel de actividad." (Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud, 2004).

Ahora bien, no piense sólo en actividad física como sinónimo de gimnasio, hay otras opciones:

- Actividades acuáticas: natación, water-polo, buceo, remo.
- Patín artístico y sobre hielo.
- Deportes en equipo: volley, hockey, basquet, badminton, futbol, etc.
- Artes marciales.
- Deportes de raqueta: tenis, squash, paddle.
- Danza/Baile: salsa, árabe, de salón, tango, brasileiras, clásica, contemporánea, etc.
- Y tantas más.... Elija la que le gusta!!!!

## **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.
<b>Fecha</b>	/	/	/	/	/	/	/	/	/
<b>Peso</b>									
<b>Cintura</b>									
<b>Cadera</b>									
<b>Pierna</b>									
<b>% Grasa</b>	%	%	%	%	%	%	%	%	%

	hs.	hs.	hs.	hs.	hs.	hs.	hs.	hs.	hs.
<b>Fecha</b>	/	/	/	/	/	/	/	/	/
<b>Peso</b>									
<b>Cintura</b>									
<b>Cadera</b>									
<b>Pierna</b>									
<b>% Grasa</b>	%	%	%	%	%	%	%	%	%

	hs.	hs.	hs.	hs.	hs.	hs.	hs.	hs.	hs.
<b>Fecha</b>	/	/	/	/	/	/	/	/	/
<b>Peso</b>									
<b>Cintura</b>									
<b>Cadera</b>									
<b>Pierna</b>									
<b>% Grasa</b>	%	%	%	%	%	%	%	%	%

	hs.	hs.	hs.	hs.	hs.	hs.	hs.	hs.	hs.
<b>Fecha</b>	/	/	/	/	/	/	/	/	/
<b>Peso</b>									
<b>Cintura</b>									
<b>Cadera</b>									
<b>Pierna</b>									
<b>% Grasa</b>	%	%	%	%	%	%	%	%	%

La OMS en 1997 propuso unos puntos de corte (umbrales) en la medición de la cintura para identificar personas en riesgo de padecer enfermedades crónicas, estos son:

	<b>Mujeres</b>	<b>Varones</b>
<b>Bajo Riesgo</b>	≤ 79 cm	≤ 93 cm
<b>Riesgo Incrementado</b>	80 – 87 cm	94 – 101 cm
<b>Riesgo Incrementado Sustancialmente</b>	≥ 88 cm	≥ 102 cm