

SELECCIÓN KOSHER

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

1°) Grupo de los Almidones: (1 porción: 100-120 kcal)

- ✓ **¾ taza de té cocidos:** arroz blanco o integral, avena (*Perfect Balance, Tres Arroyos o Quaker instantánea*) porotos, lentejas, mandioca, garbanzos, soja, polenta, vitina (*tradicional, de espinaca, de zapallo*), trigo, quinoa, amaranto, mijo, Trisoja.
- Enlatados Arcor, Versalles, Noel, Arisco Argentina, Com Pro, La Campagnola, La Colina, Alco, Titan, Canale, Tarragona, Montenegro, Bonduelle de orig. Francés.
- Congelados: arvejas, choclo desgranado *Granja del Sol, Mariel, Versalles, Green Life, Natura Verde, Frisac.*
- ✓ **1 unidad:** milanesa (chica) soja *Granix, Sojadiez, Natucereal* o hamburguesa de soja.
- ✓ **1 taza de té cocidos:** fideos secos o frescos (*Matarazzo, La Bella, Favorita, Leticia, Olímpico, Regio, Vizzolini, Terrabussi, Maner. Variedades dietéticas: Obefin, Vegetalex, Kapac*).
- ✓ **2 unidades:** lasaña *Matarazzo.*
- ✓ **1 unidad:** papa, batata, mandioca o palta mediana (150 gramos).
- ✓ **Pan:** 2 rebanadas gruesas ó 3 finas de pan de avena (con salvado de avena), de centeno, de gluten, de maíz artesanal, Baguett orgánica, integral orgánico, integral sin sal, de maíz, proteico (trigo y soja) *La Esquina de las flores.*
- ✓ **Galletitas o grisines de agua o salvado diet (< 5% grasa):** 5-6 unidades (*Fargo, Sacaan*). Galletas integrales *La Esquina de las flores*
- ✓ **3-4 unidades:** galletas de arroz. (*Gallo, Frisbix*).
- ✓ **5 galletitas de Matza** *Yanovsky.*
- ✓ **3 galletitas dulces:** masitas con algarroba, algarroba y maní, café, coco, chocolate y maní, frutas y canela *Krockanti*; masitas con fibras y limón, con fibras y naranja, coco, avena y miel, miel y algarroba, cereales, miel y almendras *Su Sana Vida.*
- ✓ **1 taza de té (30 g):** Cereales tipo desayuno sin azúcar (copos de maíz *Granix; Sierra Pintada; Nutrifoods-For; Superbom*; cuadritos de maíz *Quaker*).
- ✓ **1/2 taza** de Granola (*Granix, Nutrigranola, Quaker Low Fat, Su Sana Vida, Kellogs, Superbom*).
- ✓ **22 unidades:** cuadraditos o almohaditas de avena *Quaker*; almohaditas dos salvados, aritos de avena y miel *Tres Arroyos*; anillos de avena con miel, frutados, sabor limón *Nutrifoods-For.*
- ✓ **1 unidad:** barrita de cereales común (ó 2 barritas light) tipo *Nature Valley, Su Sana Vida, Flow light* de *Georgalos, Egran*; turrón de maní tipo *Palmesano, Georgalos.*

✓ 2°) Grupo de los Vegetales: (1 porción: 50 kcal)

- ✓ **Verduras verdes crudas:** libre: acelga, achicoria, alfalfa, berro, coliflor, endivia, escarola, espinaca, hinojo, lechuga, nabiza, rabanito, radicheta, repollo, repollito de Bruselas, rúcula.
- ✓ **1 Taza de té crudas:** ají, apio, brotes de soja, cebolla, espárrago, palmito, pepino, tomate, remolacha, zanahoria.
- ✓ **1 Taza de té cocidos:** cualquier vegetal. Ej: alcaucil, berenjena, brócoli, calabaza, cebolla, chauchas, hongos (*Ñamandú, Nucete*), nabo, puerro, remolacha, zanahoria, zapallito, zapallo (NO papa, batata, mandioca, choclo, palta ya que pertenecen al grupo de los almidones).
- Congeladas: (calabaza en cubos, chauchas, ensalada jardinera, ensalada primavera) *Granja del Sol, Mariel, Versalles, Green Life, Natura Verde, Frisac*
- ✓ **Puré de papa, batata, berenjena, zapallo o manzana** (común y sin aditivos *Maggi*): 1 pocillo de café, 1 vez por semana.
- ✓ **Calabaza:** 2 rebanadas finas.

- ✓ **3 cdas soperas de salsa de tomate** sin aceite ni carne (*Arcor, Noel, Molto, Recetas de entonces, Titan, Meglio, La Campagnola, La Joya, Orieta, Alco, Com Pro, La Colina, Recreo, Canale, Baggio de la Huerta*).

3°) 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 (*Arcor, BC de La Campagnola, Com Pro, Canale, La Colina, Recreo*) o casera con edulcorante * (ver permitidos al final).
- ✓ **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** (siempre que el jarabe esté elaborado a base de azúcar o jarabe de maíz.) y **frutas desecadas** (*Pasas de uva Alta Viña, Delicious, Frutandina, Gleba, Perlas del Valle, Q-pasa, Viñas de Martín*. Ciruelas, damascos, duraznos, pasas de uva *Montecoman*. Pistachos *Frutos del Sol*): igual cantidad que la indicada para la fresca.
- ✓ **Jugo de fruta natural sin azúcar:** 100 cm³ (1/2 vaso)

4°) Grupo de las Carnes y Huevos: (1 porción: 130 kcal)

- ✓ **1 Unidad carne vacuna (sólo cortes delanteros):** Caracu; Picada (especial y super); Asado con hueso en Tiras, Asado Costillar Ventana; Roast Beef; Tapa de Asado; Palomita; Tapa de Paleta; Bife Ancho; Matambre; Pecho; Bife Americano; Milanesa de Paleta; Milanesa de Roast Beef; Ojo de Bife; Azotillo; Tapa de Bife; Hamburguesas; Brochettes Americano; Brochettes Mixto (carne/pollo).
- ✓ **Carnes blancas:** ganso (no real), paloma, pato (no criollo).
- ✓ **2 Unidades:** rebanadas de pechuga de pavo.
- ✓ **Pescados:** filet de merluza grande (no frito), lata chica de caballa al agua, 100 g (*La Campagnola*). Tamaño hamburguesa: atún, anchoa (enlatadas: *Marbella, Angiord, Musmeci, Engraulis -no en vinagre*), anchoita, corvina, lenguado, mero, pejerrey, salmón rosado (no blanco), trucha.
- ✓ **1-2 Huevos** (de codorniz “manchados”, de gallina “no Guinea”): 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)

Sólo se pueden consumir quesos Casher supervisados especialmente

- ✓ 2 fetas de queso de máquina.
- ✓ 2 cucharas tipo té de queso rallado ó 3 de queso rallado Light.
- ✓ ½ Cassette de música de queso magro (<12% de grasa).
- ✓ Queso blanco 0 - 5% grasa ó ricota magra: cantidad libre.
- ✓ 1 Vaso o unidad: leche descremada (Leche Molico calcio plus; Leche fermentada sabor natural, durazno, limón, vainilla Sancor Bio), yogur descremado (200 g) *Yogs y/o Vida*.
- ✓ 6 cucharaditas tipo café de leche en polvo descremada *La Lechera, calcio plus Molico*.

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

- ✓ **1 cda. sopera** de aceite de oliva, cánola, maíz, girasol, soja, uva (evitar los mezcla). Aceites: *Cocinero, Corazón, Ideal, Lira, Patito de Molinos*. Aceites de maíz: *Arcor o Dieta-Frt*. Aceite *Gersol*. Aceite *Estampa y Estampa Mix de Seda*. Aceite *Cada Día, Familiar, Fonsella, Natura, Sierra Blanca, Sojola, Trovatore de AGD*. Aceites de oliva: *Arcor, Otoyán, Oliovita, Fritolim* y extra virgen *Paso Viejo, Dieta-Frit*. Aceite común y no-stick en aerosol *Mazola, Fritolim*.
- ✓ **2 cdas. tipo té:** mayonesa/salsa golf light (*Hellman's, Fanacoa*), manteca/margarina light (*Sancor, La Serenísima /Dánica, Maragadan, Maragadiet*), Ketchup (*Dánica, Hellmann's, Manley Young, Ye Olde,*), mostaza (*Hellman's, Heinz* con el sello de OU de EE.UU., *Dijon, a la Antigua, a la Miel, al Estragón de Arytza*).
- ✓ **2 cdas soperas de semillas** (lino, sésamo, girasol, zapallo, amapola, chía).

- ✓ **3 nueces, 6 almendras o castañas de cajú, 15 avellanas.**
- ✓ **18 aceitunas chicas o maníes** (tostados, **NO fritos**). Aceitunas en salmuera: *Bernal, del Bono, Principal, Tinocan, Aimogasta*. Aceitunas comunes y rellenas con ajo, cebolla, limón, morrón y alcaparras *Nucete*. Aceitunas negras tipo griegas, californianas, rellanas con pimiento morrón común y en aceite, aceitunas verdes en salmuera en salmuera Arauco *Recetas de entonces*. Aceitunas comunes y rellenas con morrón *Angiord*.

7°) Grupo de los Condimentos:

- ✓ **Espicias:** cantidad libre. (ají, ajo, anís, azafrán, canela, chimichurri, clavo de olor, coco rallado, comino, laurel, nuez moscada, orégano, perejil deshidratado, pimienta blanca y negra, pimentón, provenzal, pesto, tomillo, tuco, vainilla *Alicante*; cebolla deshidratada, chimichurri, coco rallado, comino molido, condimento para pizza, especias surtidas, pimienta blanca y negra, provenzal *Velez*; sal Marina con especias, con pimentón ahumado, con hongos de *Arytza*).
- ✓ **Vinagre:** cantidad libre. de alcohol o de manzana, pero no los saborizados o aromatizados ni el aceto balsámico (*Menoyo, San Bernardino, Recetas de entonces*).
- ✓ **Jugo de limón:** cantidad libre.
- ✓ **Reducir al máximo el consumo de sal**
- ✓ **Chimichurri:** cantidad libre sin aceite *Etiqueta Negra* (aporta mucho sodio).
- ✓ **Bolsa para horno Norknorr** (aporta mucho sodio)

8°) Bebidas: (0-20 kcal)

- ✓ **Preferir agua mineral o de la canilla o soda:** 2 litros diarios.
- ✓ **Jugos en polvo diet** (*Diet Mocreto, Clight*), Amargo Serrano cuyano (Terma): máx 1 l/día.
- ✓ **Infusiones** (té, té de hierbas o saborizados, café, mate, mate cocido, malta) con edulcorante * (ver permitidos al final). Café Premium *Costa Verde*, Oro y descafinado *El Bohio, Nescafé, Dolca, Amanecer* de Nestlé, instantáneo, suave, *Kalma y Neomalt La Virginia, Cabrales, Arlistan, Maltifé, Morocco, Richmond, Soluvel, Velez*.
- ✓ **Caldos light** (sin grasa y sin sal): cantidad libre. Tipo *Rondo Line*.

Mermeladas light o diet: *Arcor, Noel, Hero* (arg.), *BC La Campagnola, La Joya, Canale, Abedul, Laham, Natali*.

* **Edulcorantes:** *Tuy* líquido y en polvo; *Dulkré* líquido, en polvo y en pastillas; *Eco Sweet* en pastillas y polvo; *Equalsweet* en polvo, en pastillas; *Ridersweet* en polvo, en pastillas; *Sucaryl* líquido, en polvo Y pastillas; *Chuker* líquido; *Semle* líquido; *Splenda* granular y en sobres.

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)

- ✓ milanesas = 1 p carne + ½ p grasa
- ✓ tartas = masa light solo abajo (1 porción de 6) = 1 p almidón
- ✓ empanadas / pizza = 2 unidades reemplazan toda la comida de almidón (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 + 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 + 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”.

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	%	%	%	%	%	%	%	%	%

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:

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