

6° TALLER DE NUTRICION "ROMPIENDO MITOS"

Se llevó a cabo la sexta conferencia de nutrición denominada "**Rompiendo Mitos**", en la Bodega del Arte, donde la nutrióloga Georgina Gómez del Centro de Orientación Alimentaria, detalló **lo que se debe saber y que hacer para comer bien.**

Asimismo, Areli Curiel, sommelier de Casa Torres explicó sobre la importancia del consumo del vino tinto en beneficio de la salud.

Es en esta conferencia se hizo hincapié que las fibras solubles son benéficas, pues absorben las grasas y los excesos de colesterol, los cuales perjudican las paredes arteriales, lo ideal es consumir más grasas vegetales que animales para lograr una mejor calidad de vida, es

en este apartado, donde también los productos light contribuyen a una alimentación adecuada.

Por su parte, Areli indicó que el vino tinto ayuda a una mejor digestión, debe ingerirse con medida y se recomienda que las mujeres tomen 1 copa al día y los hombres 2. De beberse más de las cantidades recomendadas se pueden producir efectos negativos en el organismo.

Posteriormente se efectuó la degustación de vino entre los participantes a la conferencia, enseñándoles como reconocer el sabor de un vino (ácido, afrutado, etc.)



Estela González Romero, Asesora del Voluntariado de la Secretaría de Salud.



Alimentos light

- No son de consumo libre
- Moderar el consumo
- Evitar excesos
- No existen alimentos buenos o malos
- Calidad, Cantidad y la Combinación



Estuvo presente Estela González, asesora del voluntariado de la Secretaría de Salud del Gobierno del Distrito Federal, quien externó su agrado por este ciclo de conferencias, pues aclaran dudas y rompen con los mitos en torno a la alimentación mostrando claramente que los productos light se puede consumir de forma segura para ayudar a combatir a la obesidad.

Además destacó que los asistentes tienen la posibilidad de comprar en la Central de Abasto, los productos sugeridos, ya que son la mejor opción, sobre todo para ahorrar. “Estaría fabuloso que lo hicieran por delegaciones, por clínicas, y en diferentes lugares, por cultura y por educación en la alimentación, y sobre todo, para combatir el índice de obesidad que hay en México, por lo que me parece interesante” destacó.

Este ciclo de conferencias seguirá por dos martes más en la Bodega de Arte de 11 de la mañana a las 13 horas.

El próximo martes se dará una demostración de manejo postural y alineación de vertebras para combatir el estrés y una muestra de la técnica de zumba.



Vino Tinto

Polifenoles

Antioxidante
Anticarcinógeno
Prevención de
Infartos

En cantidades recomendadas

Polifenoles

El poder antioxidante se relaciona con la cantidad de polifenoles

1 copa de
vino tinto
(150ml)



12 copas de
vino blanco

2 tazas de
té
4 manzanas
5 porciones
de cebolla
3 ½ vasos
de cerveza

Equilibrio o Excesos



Ingestión =
Gasto



Individuos
sanos



Ingestión >
Gasto



Sobrepeso
y obesidad