

PRODUCTOS ALTERNATIVOS PARA LA ALIMENTACIÓN

# Calma y buena letra con lo dietético

**BAJOS EN grasa, azúcar, sodio, calorías. Son productos que se pusieron de moda, pero el hecho de que sean dietéticos no significa, necesariamente, que no engorden o que adelgacen. No requieren fórmula médica, pero es recomendable consumirlos con prudencia y conocimiento de causa.**

SE COME TODO ESE AREQUIPE EN LAS ROCAS DIZQUE PORQUE ASÍ LE QUITA CALORÍAS



Paris 2000

	Calorías	Grasa (gramos)
<b>Salchicha (100 grs)</b>		
Tradicional	206	15
Lite	160	5
<b>Mortadela (100 grs.)</b>		
Tradicional	215	16
Lite	164	5
<b>Jamón (100 grs.)</b>		
Tradicional	149	8
Lite	129	3

Por MARGARITANA RESTREPO SANTA MARÍA

Aburrir, insipido, incolore y poco atractivo en textura, se solaba el programa de dedicarse a tomar Bretaña, Soda o limonada amarga o a degustar gelatina sin sabor... con algo de fruta semicultivada y cualquier nuevo edulcorante. De ese estilo era lo que la gente llamaba producto dietético hace unos años.

El camino lo abrieron las endulzantes a partir de los años sesenta. Primero la sacarina y, más adelante, el aspartame. Hoy, ya existe todo un mercado que pretende atraer a los vigilantes del peso o de la salud, con etiquetas tipo "lite", "menos calorías", "light", "sin azúcar", "low calories", "bajo en sal o sodio", "cero colesterol". Hay tiendas y fabricantes especializados, sustitutos del azúcar y de la grasa (como Olestra).

Ingresamos a ese mundo a sus bondades y cuidados con la colaboración de Stella Moreno, profesional del Centro de Atención Nutricional, para quien esos productos son "válidos" (permiten una alimentación más agradable con menos calorías) en el acompañamiento de planes restrictivos de alimentación, pero sin que por ellos "se caiga en el consumismo que dicta que debe acogerse todo lo dietético, por saludable".

colinas. Y lácteos (leches, yogures, quesos, helados), margarinas, mayonesas y repostería (tortas, galletas) sin azúcar o con menor cantidad de calorías y de grasas.

**¿BUENOS PARA TODOS?**  
Productos dietéticos para to...

do? Se trata alimentos de libre adquisición, que no requieren prescripción y no presentan problemas, pero la idea no es consumirlos al azar, por moda y sin tener claro sus características ni la razón para acogerlos. Se recomiendan:  
■ Aquellos sin azúcar, para diabé-

tos, personas con diagnóstico de hipoglucemia, triglicéidos altos y con exceso de peso.  
■ Bajos en grasa, para quienes tienen colesterol alto, hipertensos, con riesgos de enfermedades cardiovasculares y obesos.  
■ Bajos en sodio, para hiperten-

## Las ventajas

- Leches bajas en contenido de grasa (por menor cantidad de grasa saturada y colesterol) contribuyen a prevenir enfermedades cardiovasculares. Los lácteos son fuente principal de calcio y el adulto debe consumir de 2 a 4 de ellos por día, para prevenir la osteoporosis.
- Productos integrales, por su contenido de fibra ayudan a mantener un hábito intestinal normal, a evitar estreñimiento (constipación), prevenir hemorroides e, incluso, cáncer de colon.
- Alimentos sin azúcar también facilitan la prevención de caries.
- Carnes frías "light", "lite" o bajas en grasa, tienen la tercera parte del contenido de grasa y aproximadamente un 25% menos de calorías.

## Consultorio

**Hace aproximadamente 15 días presento una fiebre en la garganta la cual me puso a expulsar ni tragar. Me produce molestias porque soy cantante de profesión. Quisiera saber si hay algún remedio específico para expulsar la fiebre. Debido a mi profesión me queda muy poco tiempo de visitar a un médico. ¿Es este síntoma de alguna infección o es algo normal?**

El neumólogo Jorge Ortega le aconseja que de todas formas visite a un especialista, porque esto está atentando contra su salud y su profesión. Ojalá lo vea un otorrino, porque si usted canta es posible que haya traumas de la producción de espanto por la laringe. También puede necesitar evaluación de sus pulmones. Las causas de su problema pueden ser muchas y por eso es indispensable la revisión médica.

**En la actualidad, muchos jóvenes han optado por utilizar el método de emergencia como un método anticonceptivo. ¿Que consecuencias a largo plazo podría tener esto, si se utiliza con frecuencia? ¿Este método se utiliza inmediatamente después del acto sexual o antes de 72 horas? ¿Se toman 2 ó 4 pastillas, repletando la dosis 12 horas después?**  
Como su nombre lo indica, la anticoncepción de emergencia no es para uso rutinario. Sólo en casos especiales. Las consecuencias a corto plazo pueden ser irregulaciones en el periodo menstrual o fallas en el método y que usted quede embarazada. Estudios sobre las consecuencias a largo plazo no los hay, porque este método nadie lo utiliza en forma rutinaria. Si tiene actividad sexual frecuentemente debe emplear otro. En cuanto a la dosificación, se debe usar una pastilla de alta dosis cada 12 horas, por 24 y 48 horas después del acto sexual.

**Tengo una hija de 20 años; desde los 17 años está sufriendo depresión a causa de una decepción amorosa y está en tratamiento psiquiátrico. Por un año tomé Eadayne 25 mg; por 3 meses tomé halopridol 5 mg, y ha tomado modur de 25 mg. Actualmente está tomando mofetil 10/05 mg. Quiero saber si tanto que quito acabo con su depresión y termina la persona con un desequilibrio mental. ¿A quién debe consultar?**

La psiquiatra Silvia Lucía Gaviria opina que las enfermedades mentales, entre ellas la depresión, requieren un tratamiento psiquiátrico enfocado desde los puntos de vista biológico, psicológico y social, buscando ayudarle en los aspectos familiares, laborales, académicos, etc. Los medicamentos son la base biológica del tratamiento de las enfermedades mentales y no producen daños en las neuronas o células del cerebro. Deben tomarse de acuerdo con la prescripción del médico y por el tiempo que él lo indique. No se deben automedicar, ya que cada medicamento tiene indicaciones precisas y cada persona debe recibirlo de acuerdo con sus propias circunstancias, diagnóstico, enfermedades concomitantes y tolerancia.

**Escribanos**  
Dirija sus preguntas de salud, en forma clara y concisa, a la periodista Marley Vélez Casullo, quien con la ayuda de los especialistas se encargará de responder sus inquietudes. Responda a los lectores escribir muy claro e incluir su número telefónico, para agilizar algunas respuestas que no se pueden publicar. Sus preguntas también pueden escribirse al correo electrónico: MarleyV@elcolombiano.com.co  
EL COLOMBIANO, Carrera 48 Nro. 305ur-119, Avenida Las Vegas, Envigado.

## La diferencia

Normal	Lácteos enteros	Normal	Lácteos bajos en grasa	Normal	Cereales y productos alto en fibra	Normal	Cereales y productos elaborados
	* Leche entera pasteurizada (1 vaso pequeño o 6 onzas) * Leche en polvo estérilizada (3.5 cucharadas o 25 gramos) * Yogurt natural de leche cruda (un vaso comercial)		* Leche semidescremada, deslata azul (1 vaso pequeño o 6 onzas) * Leche en polvo descremada (3.5 cucharadas o 25 gramos) * Yogurt natural bajo en grasa (1 vaso comercial)		* Avena cruda (3 cucharadas) * Pan integral (1 baqueta) * Salvado de avena (3 cucharadas) * All Bran (1 porción, 25 grs)		* Azúcar blanco (1 cucharada) * Galletas de soda (3 unidades-una por 4) * Tortitas (2 unidades) * Pan blanco (1 baqueta) * Avena delgada (1 mediana)
	Calorías 120 Grasa 6 g Colesterol 25 mg		Calorías 100 Grasa 2 g Colesterol 10 mg		Calorías 100 (aprox.) Fibra dietética 2.7 g		Calorías 100 (aprox.) Fibra dietética 0.2 g

Fuente de consulta: Helena (Programa de Simulación del Centro de Atención Nutricional), Producción Zona, Instituto Nacional de Salud, Laboratorio Psiquiátrico de Zona, Facultad de Odontología y Farmacia de la Universidad de Antioquia.

**PRODUCTOS bajos en azúcar, grasa, sodio: para personas con diabetes, problemas de colesterol, retención de agua y exceso de peso.**

**ATENCIÓN USUARIOS** **SEGURO SOCIAL**

Óptica Lafam les hace el examen de ojos presentando:  
- Fotocopia de la cédula del afiliado.  
- Fotocopia de la autoidentificación vigente donde aparezca el nombre del afiliado o carta laboral expedida por la empresa en que trabaja.

Solicite su cita previamente de Lunes a Sábado de 9:00 A.M. a 7:00 P.M.

**ÓPTICA LAFAM**  
VDA PARA SUS OJOS  
EN EL PBX 381 1784 MEDELLIN

EL INSTITUT HOMEOPATHIQUE BALSAS Y EL CENTRO DE ENSEÑANZA Y DESARROLLO DE LA HOMEOPATIA - LYON - FRANCE

Tiene el gusto de invitarle al Ciclo 1 Módulo 4 del Diplomado en Homeopatía:

**“ SISTEMA DIGESTIVO Y SISTEMA NERVIOSO ”**  
Dra. María Sol Legros, Lyon - France

Que será llevado a cabo el día miércoles 2 de Febrero del 2000 en el Hotel Poblado Plaza Cra. 43 A y 44 Sur 75 Saldaña.  
Hora: 5:00 p.m. - 10:00 p.m. Entrada Gratuita previa inscripción

En todo el curso limitado del auditorio, solicitamos confirmar asistencia personalmente.  
Teléfono: 413 1899 - 411 0534. Servicio al Cliente: 98009 10509

**BOIRON** **BALSAS**

**ALTERNATIVAS VÁLIDAS**  
¿Dietéticos? En Colombia no existe una definición oficial al respecto (en otras naciones se clasifican en esta categoría alimentos con más del 30% de reducción en calorías o del 50% en grasas y sodio). Pero con o sin definición, el hecho de que sean dietéticos no significa, necesariamente, que "no engorden" o "adelgacen", sino que tienen composiciones diferentes a las tradicionales.