

Lente de sol y salud visual

5

elDía

V Salud

DOMINGO 10 DE ENERO DE 2016

Beneficios de consumir frutas de verano

Agua, vitaminas, minerales y fibra son parte del aporte que hacen las frutas a nuestro organismo, las que se multiplican en época estival con mayor abundancia y variedad

*** CONTINÚA EN PÁGINA 2

12

principios de la comida sana y consciente gracias al Ayúrveda

3

4 En verano, bebe agua, pero ¿qué cantidad?

Nuestro cuerpo está formado está formado principalmente por agua (en torno al 60%). El NO beber la cantidad suficiente de líquidos (todavía más en verano) provoca una serie de malestares.

6 Protejamos nuestra piel, de los efectos del sol

Dentro de las vitaminas que nos protegen esta la E, un poderoso antioxidante que retrasa el envejecimiento y se encuentra en alimentos como los aceites de maravilla y de oliva, la yema de huevo.



➔ **Agua, vitaminas, minerales y fibra** son parte del aporte que hacen las frutas a nuestro organismo, las que se multiplican en época estival con mayor abundancia y variedad. Según la nutricionista de Clínica Vespucio, Patricia Torres, las que tienen un alto contenido de agua ayudan al cuerpo a resistir las altas temperaturas, además de hidratarnos.

Duraznos, cerezas, frutillas, damascos y sandía son algunas de las frutas que llegan junto con el verano, desplazando a la manzana y la naranja, que nos acompañaron durante meses más fríos.

De acuerdo a la nutricionista de Clínica Vespucio, Patricia Torres, es importante comer fruta durante todo el año. Sin embargo, reconoce, en verano existe mayor variedad y disponibilidad de algunas que no aparecen el resto de las estaciones. "Se debe tener en cuenta las porciones recomendadas, que son de 2 a 3 por día. Comer poca fruta puede generar déficit de vitaminas y minerales, además de estreñimiento por falta de fibra; mientras que ingerir demasiadas puede aumentar el aporte calórico de la dieta por el exceso de azúcar", advierte.

La nutricionista de Clínica



Vespucio explica que el consumo regular de frutas y verduras disminuye el riesgo cardiovascular, primera causa de muerte en Chile. Además, indica, algunos

estudios demuestran que existe relación entre la ingesta de algunas frutas y un menor riesgo de desarrollo de diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer como el

de boca, esófago, faringe, estómago y pulmones.

El melón y la sandía

Las frutas con alto contenido de agua nos ayudan a

➔ Porciones recomendadas

Patricia Torres asegura que la cantidad de fruta a consumir dependerá de los requerimientos de cada uno. Sin embargo, la recomendación de acuerdo al Ministerio de Salud es que se consuman de 2 a 3 diarias. Una porción corresponderá a:

Cerezas:	15 unidades
Ciruelas:	3 unidades
Damascos:	3 unidades
Frutillas:	1 taza
Kiwi:	2 unidades
Melón:	1 taza
Sandía:	1 taza
Piña:	1 taza
Uva:	30 unidades



hidratarnos en época de calor, y en esto la sandía y el melón son dos referentes. Aportan, principalmente, agua, vitaminas, fibra dietética y componentes nutricionales que actúan como antioxidantes en el organismo.

"En el caso de la sandía, contiene vitaminas B y C, caroteno, fibra y potasio, mientras que el melón aporta vitamina A y E, siendo un potente antioxidante, con efecto diurético y capaz de eliminar toxinas", concluye la profesional.

DENTHA
CLÍNICA ODONTOLÓGICA

Te invitamos a conocernos para que comiences a sonreír. Precios a tu alcance, tenemos todo en un mismo lugar más cómodo para usted.

Radiografías - Obturaciones - Extracciones
Prótesis fijas y removibles - Endodoncia
Ortodoncia - Periodoncia.

Oferta de blanqueamiento a solo \$29.900 con limpieza.

Lunes a Viernes 10:00 a 13:00 hrs. / 15:30 a 20:00
Sábados 10:00 a 13:00

DIAGNOSTICO COSTO CERO

Calle el Arándano #5308, La Florida, frente al Unimarc.
☎ (+569)5669 8637 ☎ 51 235 3775
mail: contacto@dentha.cl Web: www.dentha.cl

Cirugía Plástica Dr. Diego Polanco

MÉDICO PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE
Sociedad Chilena de Cirugía Plástica. Sociedad Chilena de Cirujanos.
Sociedad Chilena de Quemaduras. Acreditado por CONACEM

CIRUGIA ESTÉTICA
- Implante Mamario.
- Reducción y Levantamiento Mamario.
- Ginecomastia.
- Abdominoplastia /Lipoescultura.
- Lifting de brazos y muslos.
- Implante de Pantorillas.
- Blefaroplastia / Otoplastia/Rinoplastia.
- Implante de Mentón.
- Bolas de Bichat

CIRUGIA RECONSTRUCTIVA
- Quemados y sus secuelas
- Reconstrucción mamaria
- Reconstrucción de defectos faciales, tronco y extremidades
- Cáncer de piel.
- Heridas y Cicatrices

www.diegopolanco.cl dpolanco@puc.cl

CENTRO MEDICO MEGADENT PLUS
Avenida Estadio 1978 Segundo Piso
Martes, Jueves y Viernes 09:00 a 12:30 hrs. - Fono: 051-2-561783

Dr. Alberto Balut Kong

Otorrinaringólogo y Cirugía Plástica Nasal.
Botox y relleno facial

Integramédica - Alberto Solari 1400 - Mall Plaza - La Serena

CLÍNICA DENTAL
AV Alberto Ventura
www.avclinicadental.cl

REHABILITACIÓN ORAL - PRÓTESIS FIJA Y REMOVIBLE - IMPLANTOLOGÍA

VUELVE A SONREÍR

22 14 017

Red compra transbank Huanhuall # 495 • La Serena

Centro
Vive Mejor

CENTRO de TRATAMIENTO de la OBESIDAD
Expertos ayudándote en el camino para vivir mejor

Cirugía de Obesidad y Metabólica

Cirujano Bariátrico: Dr. Ramón Díaz Nutricionistas: Claudia Muñoz, Dr. Alvaro Bustos, Macarena Opazo, Karla Olivares
Médico Nutriólogo: Dra. Ana Ledesma Kinesióloga: Melissa Abdala
Dra. Francisca Rosso Psicólogo: Francisco Perez

Centro Médico San Bartolomé Raúl Bitrán 1541, La Serena. ☎ 051-2480115
Centro Médico Clínica Elqui Av. El Santo 1475, La Serena. ☎ 051-2563000

N&S Centro Dental
Clínicas La Serena

✓ **ORTODONCIA MODERNA Y ESTÉTICA**
✓ URGENCIAS DENTALES 24 Hrs.
✓ ESTÉTICA DENTAL
✓ BLANQUEAMIENTO DENTAL
✓ PRÓTESIS FIJA Y REMOVIBLE
✓ ORTODONCIA
✓ PERIODONCIA
✓ ODONTOPEDIATRIA
✓ CIRUGÍA BUCAL
✓ RADIOLOGÍA DENTAL
✓ ENDODONCIA

DIRECCIÓN
Balmaceda 417
OF. 24 La Serena (Esquina Prat)
TELÉFONO (51) 2214391

CONVENIOS / TARJETAS / SEGUROS / FACILIDADES

Alimentación sana y consciente gracias al Ayurveda

➔ **Depurar, cambiar de hábitos y definir nuevos rumbos puede ser el propósito de muchos al iniciar un nuevo año. Dentro de estas nuevas rutas y caminos, el de la alimentación es también una alternativa.**

Por: U. del Pacífico
Extensión Alimentación
tallerescultura@upacifico.cl

“Los alimentos que ingieres tienen un efecto directo sobre tu cuerpo, mente y alma, e influyen en la forma en que conduces tu vida. Por eso, para vivir una vida sana y en equilibrio, es vital una adecuada alimentación”, comenta María Pía Saavedra, experta en nutrición ayurvédica y profesora del Taller de Nutrición y Cocina Ayurveda: “La Cultura de la alimentación sana” que dictará la Universidad del Pacífico durante enero.

En este taller se podrá conocer, a través de la práctica y de la teoría, cómo alimentarse sanamente para aumentar la energía física, creatividad, salud y longevidad, por medio del conocimiento milenario de la Nutrición Ayurveda.

María Pía Saavedra, quien es además Enfermera y Nutricionista Ayurveda, estudió Nutrición Ayurveda en la India en el International Academy of Ayurveda y es autora del primer libro que se lanzará en Chile sobre este tipo de alimentación, plantea que el Ayurveda es un sistema holístico de medicina que tiene su origen en India hace más de 5.000 años. “Este conocimiento toma su base en los 5 elementos naturales: tierra, agua, fuego, aire y éter. Éstos se encuentran relacionados con 6 sabores presentes en los alimentos”, comenta.

Esta ciencia plantea que existen 3 biotipos esenciales o fuerzas biológicas y, de acuerdo a cuál pertenezcamos, debemos comer, priorizar o evitar alimentos específicos. “Ayurveda es la disciplina que trata con alimentos al cuerpo de acuerdo a lo que es beneficioso y lo que es perjudicial para el mismo”, puntualiza la especialista.

Los 12 principios de la Comida

La docente María Pía Saavedra señala que en la nutrición Ayurveda existen “Los Doce Principios de la Comida”, que son los siguientes:

1 Alimento sátvico: Basado en plantas, suavemente especiado, uso de ghee o aceite puro, que te hace sentir fresco y cargado de energía.

2 Los seis sabores: Dulce, ácido, salado, picante, astringente y amargo. Cuando una comida incorpora todos estos sabores, te hace sentir saciado y pleno.

3 Las tres constituciones en Ayurveda: Combinación de dos o tres doshas (constitución cuerpo-mente o biotipo). Vata (éter y aire), Pitta (fuego y agua), kapha (agua y tierra). Al comer de acuerdo a tu constitución, te ayuda a mantener el cuerpo en equilibrio.

4 Combinación y balance: Una causa común de indigestión y falta de energía después de una comida es, a menudo, producto de una mala combinación y proporción de proteínas, carbohidratos y grasas. Una comida balanceada otorga energía y vitalidad.

5 La porción correcta: La cantidad de comida que necesitamos varía diariamente, dependiendo de nuestras actividades. Comer 2/4 de sólido y 1/4 de líquido del tamaño del estómago.

6 Variedad saludable: Comidas preparadas usando una variedad de vegetales, raíces, hierbas frescas, granos, lentejas, porotos, nueces, frutos secos y especias, proporciona un completo rango de nutrientes.

7 Fresco, local y or-



gánico: Comer productos orgánicos recolectados de áreas locales, ayudará a la economía del lugar, a potenciar tu comunidad y va a asegurar el mayor y más fresco alimento con los mejores sabores y nutrientes.

8 Estaciones: Comer frutos y vegetales de la estación te ayu-

dará a estar en sincronía con los ciclos de la naturaleza. Tu cuerpo requiere de algunos cambios alimenticios de acuerdo a la estación del año. Obtendrás un mayor provecho de una fruta o vegetal sacada de la estación correspondiente.

9 Herramientas para cocinar: Los uten-

silios y equipamiento de la cocina debe ser lo más natural posible. El plástico, aluminio y los utensilios de cocina anodizados, pueden contaminar el alimento con toxinas. Es más beneficioso para la salud utilizar acero inoxidable, madera, hierro, cerámica o vidrio.

10 Evitar ingre-

dientes tóxicos o tamásicos: El alimento calentado en microondas, enlatado, con ingredientes procesados o refinados (aceites, azúcar blanca, sal, preservantes, sabores y colorantes artificiales), o almacenado en plástico o aluminio.

11 Métodos para cocinar: Usar condimentos en la cantidad necesaria para hacerlo más digerible, o tiempos de cocción que retengan su valor nutritivo, para que los nutrientes se mantengan en el alimento. Ej: vegetales al vapor, sofritos de verduras, etc.

12 El amor como ingrediente especial: Preparar una comida con una intención positiva, con amor, sanas vibraciones, mantras y plegarias, harán que ésta sea más potente y enriquecida con cualidades sanadoras.

PRIMERA Y MAYOR RED MUNDIAL ACREDITADA EN CHILE

MIESPACIO CLINICO

PROTOSCOLOS INTERNACIONALES DE TRATAMIENTOS CON TRANSPLANTE AUTÓLOGO DE CÉLULAS TRONCALES Y FACTORES DE CRECIMIENTO, PARA REGENERACIÓN DE TEJIDOS.

MEDICINA AGE MANAGEMENT & ESTÉTICA
Rejuvenecimiento con factores de crecimiento, Fat Transfer e Incorporación de células madres.

REGENERACION OSTEOARTICULAR
Dolor y deterioro por desgaste, envejecimiento o lesiones deportivas, osteoarticulares, tendinosas, ligamentosas y musculares.

PATOLOGIA CRONICA
Diabetes, Neuropatías, Pie diabético, EPOC, Daño cardiaco
Daño Hepatico, Daño Pancreatico, Difusión Erectil.

ENFERMEDADES AUTOINMUNES E INFLAMATORIAS
Artritis reumatoide, Lupus, Psoriasis, Alopecia, Esclerosis lateral amiotrófica, Esclerosis multiple

MEDICOS ESPECIALIZADOS POR AREA

www.miespacioclinico-cl.webnode.cl
whatsapp +56 968443878
contacto@miespacioestetica.cl

Indicación aplicable a evaluación clínica y resultados según protocolo en cada paciente.

La Serena · Santiago · Concepción
Av. El Sarmiento 1506 - Detrás Mall Plaza La Serena
contacto@miespacioestetica.cl // +56 9 6844 3978 **051-252-9312**

EN LA SERENA AGENCE SU HORA HOY
AHORA EN LA APLICACION

Centro de Alta Complejidad en Implantología Estética y Rehabilitación Oral

"50% descuento en rehabilitación con implantes"

Prof. Dr. Matías I. Letelier M.
Cirujano Dentista U. de Chile
Implantología Oral
Huanhuallí 308 - La Serena
www.doctorletelier.cl
Fono: 051- 2529852

Miembro de la Sociedad de Implantología Oral de Chile - Miembro de la Sociedad de Prótesis de Chile - Miembro del International Team for Implantology.



➔ **Nuestro cuerpo está formado principalmente por agua** (en torno al 60 %). El NO beber la cantidad suficiente de líquidos (todavía más en verano) provoca una serie de malestares, indicándonos con ello que el agua que les estamos suministrando no es la suficiente.

Algunos de los síntomas provocados por leves estados de deshidratación son:

Algunos de los síntomas provocados por leves estados de deshidratación son:

- Hipertermia 1
- Dolor de cabeza.
- Fatiga.
- Cambios de humor.
- Calambres.
- Dolores musculares.

Por otra parte, beber la cantidad suficiente de agua nos reporta una serie de beneficios. Entre los más representativos destacan:

- 1.- Piel más sana, limpia y sin arrugas.
- 2.- Poder saciante. Bebiendo agua se elimina el apetito, sin aportar calorías a la dieta.
- 3.- Ayuda a eliminar toxinas. Beber agua a menudo es esencial para mantener nuestro organismo libre de sustancias potencialmente tóxicas. Una vez filtradas por el riñón, nuestro cuerpo las elimina por la orina.

En verano, bebe agua, pero ¿qué cantidad?

Recomendación general

Como recomendación general y en condiciones de temperatura y actividad física moderada, los adolescentes a partir de 14 años, los adultos y los ancianos deben tomar entre 2 y 2,5 litros de agua, una ingesta recomendable tanto para hombres como para mujeres.

Las mujeres embarazadas deben incrementar en 300 ml al día su ingesta de agua. Las mujeres en época de lactancia, deben aumentar su ingesta de agua en 700 ml al día.

Las personas mayores deben beber entre 2 y 2,5 litros de agua debido a que con la edad disminuye la sensación de sed y su capacidad renal.

Por: Natursan
Comunicaciones

¿Sabías que el ser humano adulto, según su condición física, sexo, edad, estilo de vida y clima en el que viva, contiene en promedio un 65% de agua? ¿Y que de ella, cada día perdemos en torno a dos litros y medio por la orina

(1500 ml), las heces (150 ml), el sudor (350 ml) y la respiración (400 ml)?

Ante esta 'pérdida', es necesario que la restituyamos con el fin de mantener el organismo bien hidratado siempre y en cualquier etapa de la vida, dedicando especial atención a la reposición de agua cuando hace calor y cuando sufrimos mayores pérdidas de líquidos, como con el ejercicio intenso, la diarrea, las quemadu-

ras, los vómitos o la fiebre.

¿Cuántos litros?

Pero, ahí es cuando llega la pregunta: ¿qué cantidad de agua necesita nuestro organismo de forma habitual? Seguro que has oído en más de una ocasión que ronda los dos litros diarios, pero hoy queremos darte la respuesta consensuada a la que han llegado expertos en salud y nutrición. Tras una petición de la Comisión

Europea, la Agencia Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) reunió a 21 expertos en nutrición y salud para elaborar un dictamen científico sobre este asunto. Este estudio se puso en marcha en 2008 y para realizarlo, se contó con nueve grupos de población desde menores de 6 meses hasta personas mayores de 75 años. Además de la edad, las diferencias se establecieron también de acuerdo al sexo pe-

ro, en el caso de las mujeres, las embarazadas y las lactantes se consideraron aparte.

El resultado se ha plasmado en un informe donde se expone la cantidad de agua que necesita nuestro cuerpo para estar saludable y funcionar correctamente. Entre las recomendaciones sobre ingesta de agua que los científicos europeos destacan en el Informe "How much water does my body need?" (ver recuadro)

Centro Médico Mar de Piel
Salud y Belleza en nuevos espacios

Dra. Mónica Ariño Mojica
Medicina Estética Anti Age
Rejuvenecimiento Facial:

Hilos Tensores - Hilos Productores de Colágeno - Botox - Acido Hialurónico
Rinomodelación - Surcos Nasogeneanos - Delineado de Labios - PRP
Terapias Biorreguladoras.
Cosmetología - Spa - Foto Depilación IPL - Tratamientos Corporales.

Ernesto Molina N° 1533, Serena Oriente 1
Fono: 293532 - 92659470 - www.mardepiel.com - mardepiel@gmail.com

CENTRO MEDICO Los Perales

FISIATRIA

Dra. Jessica Miranda Muñiz
(Universidad de Chile)

Tendinitis - Lumbagos - Artrosis - Artritis - Accidentes Cerebro Vasculares - Amputados - Lesionados Medulares - Hombro doloroso
Patología de pie - Parálisis facial - Hernias de columna
Fibromialgia - Parálisis Cerebral Infantil - Síndrome Túnel Carpiano

Los Perales 826 - Fono: 051 2 528459 - La Serena

Psicóloga

María Cecilia González
Magíster en Psicología Clínica Infanto Juvenil Universidad Adolfo Ibáñez
Instituto Chileno de Psicoanálisis ICHPA.

Fonasa - Particulares

Balmaceda # 2195 of. 306
La Serena - Cel: 85969692

Bella Serena
Ata salud en un único espacio

Tratamientos Reductivos
únicos en La Serena.

Cabina de Infrarrojo 1 prueba gratis.

Dirección San Andrés 1501, El Milagro II,
La Serena - Fonos: 51-2290408 y 51-2296814
A la altura del Banco Santander "Cerro Grande"

DR. JORGE RAMIREZ GOVEA

Dieta Proteinada

OBESIDAD, SOBREPESO Y ENFERMEDADES ASOCIADAS
DIETA PROTEINADA MÉTODO SUICO

www.dietaproteinada.cl

BORGÑO 409 PISO 2 COQUIMBO
CENTRO MEDICO "LOS OLIVOS" - FONO 2-321214

TRATAMIENTO FARMACOLOGICO Y DIETETICO DE LA OBESIDAD

"Usted puede decirle adiós a sus lentes"

CENTRO OFTALMOLOGICO LASIK IV REGION

Clínica Elqui
Av. El Santo 1475,
La Serena.

9 - 95420986
51 - 2 563 020

www.pasteur.cl

Lente de sol y salud visual

Por: **María Soledad Fierro**

Coordinadora Especialidad Oftalmología / Tecnología Médica UNAB

En esta época del año el lente de sol pasa a ser parte de la moda y estilo que lleva cada persona. Pero no debemos olvidar que su principal función es ayudar a proteger nuestra salud visual, evitando el paso de los rayos UV presentes en toda temporada, aunque más intensos en verano.

El sol puede dañar de forma permanente nuestros ojos, provocando enfermedades tales como Pterigion, que se observa como un engrosamiento en la zona nasal del globo ocular y que es muy molesto, ya que produce enrojecimiento frecuente del ojo. Otra enfermedad que se puede producir es catarata, provocando opacidad en el lente interno del ojo, llamado cristalino, lo cual dificulta la visión y finalmente lleva a alteraciones de retina, que es la patología más grave donde se altera la zona con la que logramos la mejor visión y que es irreversible. También se ocasionan algunas alteraciones de la piel que rodea al globo ocular. De ahí, la importancia al

➔ **Es importante adquirir el lente de sol en lugares establecidos y donde a través de un certificado puedan comprobar el filtro UV que da la protección.**

elegir este accesorio. Deben poseer filtro UV, lo cual no lo indica el color del cristal, si éste es oscuro pero sin filtro incluso podría ser más dañino, ya que la pupila se dilata y permite el paso de los rayos con mayor facilidad, pueden existir lentes claros con filtros UV adecuados, un ejemplo, los multifocales o bifocales de cristal transparente con filtro UV.

En el caso de los niños también es imprescindible su uso. Se encuentran más expuestos al aire libre y los rayos UV son acumulables al igual que en la piel, pudiendo traer consecuencias a temprana edad. El cuidado que se debe tener en este caso es adquirir un lente de material resistente para evitar riesgo de accidentes.

Es importante adquirir el lente de sol en lugares establecidos y donde a través de un certificado puedan comprobar el filtro UV que da la protección.



CONTACTO PARA PUBLICIDAD

VidaSalud

mariaameliahermosilla@gmail.com

9-2169643

NUTRASALUD
Centro de Salud y Nutrición Integral

Camila Arriagada Palma
NUTRICIONISTA

Angie Segovia
KINESIÓLOGA

Marcos Valenzuela
PSICÓLOGO

Juan Antonio Ríos SUR 551 - (A pasos de Balmaceda y Huanhualí)
www.nutricionentretenida.cl
CONSULTAS: Fonos 2 663125 - 2 662466 - 94943746

Dra. LILIANA SANABRIA POVEDA

Médico Cirujano
Medicina General y de familia
Salud Ocupacional

Enfermedades Agudas y Crónicas
Medicina Preventiva - Hipertensión Arterial
Diabetes - Obesidad

Balmaceda 1015 - Of 317 - Edificio Fleming
Fono: (051) 2224117 - 57036505 - La Serena
Atención con bono FONASA, Cruz Blanca y Colmena

ORTODONCIA MODERNA

PROFESIONALES QUE DAN CONFIANZA

¡AVERIGÜE POR NUESTRA PROMOCION!

THOMAS JEFFERSON 1550
(Huanhualí / Larrain Alcalde)
FONO : (051) 2524385
www.ortodonciamoderna.cl



Lo más nuevo en tecnología

Odontología Avanzada Sonríe

UNA SOLUCIÓN AVANZADA A SU SONRISA
Profesionales, tecnología y atención personalizada

Servicios:

- Diseño de sonrisas.
- Extracciones dentales sin dolor.
- Tratamiento de conducto.
- Implantes de titanio y coronas cerámicas.
- Tapaduras.
- Placas fijas y removibles.
- Frenillos metálicos e invisibles.

ATENCIÓN ESPECIAL AL ADULTO MAYOR

COQUIMBO: Aldunate 1459, oficina 10.
Fono: 051-2549136

LA SERENA: Amunátegui 1115, oficina 305.
Portal Amunátegui. Fono: 051-2350720

www.odontologiaavanzadasonrie.cl
odavanzadas@gmail.com

CENTROLASER
OFTALMOLOGIA
CIRUGIA DERMATOFACIAL



:: DEFECTOS FACIALES

:: LASER ESTETICA

:: REJUVENECIMIENTO FACIAL

:: ENFERMEDADES Y CIRUGIA OFTALMOLOGICA

(51) 222 3962

HUANHUALÍ 735 - LA SERENA

Ayikewin

Yolanda Ortiz Rojas
Kinesióloga
Especialista en Reeducación Pelviperineal

Incontinencia de Orina y constipación en niños y adultos.
Disfunciones sexuales femeninas.
Tratamiento del dolor crónico Pelviano.
Dolores Lumbares, Pubalgias y edema de las extremidades Inferiores en embarazadas.
Talleres de preparación corporal para el parto.
Gimnasia Pre y Post Natal.

Punta de Teatinos #454, La Serena | +51 2548851

Protejamos nuestra piel de los efectos del sol con una alimentación balanceada

Por: Paula Isabel Cavieres Zepeda

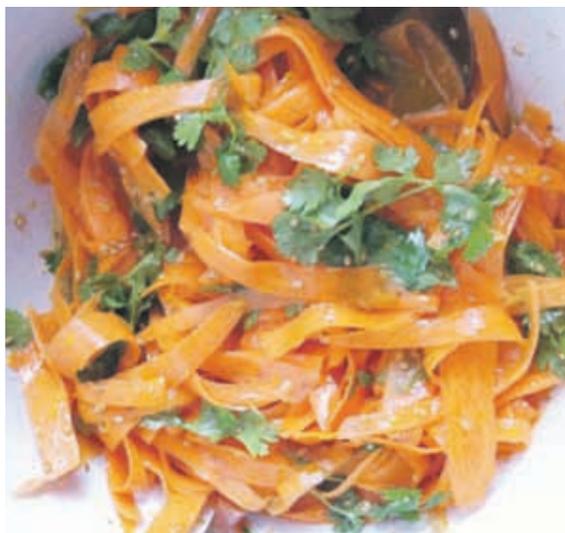
Nutricionista, académica Facultad de Medicina. UCN

Ha llegado el verano, y con ello el sol... nos vemos expuesto a la radiación ultravioleta sin casi ser consciente de ello, quizás solo utilizamos el bloqueador solar, siempre y cuando nos acordamos. Pero es importante saber que una

Dentro de las vitaminas que nos protegen esta la E, un poderoso antioxidante que retrasa el envejecimiento y se encuentra en alimentos como los aceites de maravilla y de oliva, la yema de huevo (no frita), los cereales integrales, las legumbres, las verduras de hoja verde, las nueces y el pescado.

Dentro de las vitaminas que nos protegen esta la E, un poderoso antioxidante que retrasa el envejecimiento y se encuentra en alimentos como los aceites de maravilla y de oliva, la yema de huevo (no frita), los cereales integrales, las legumbres, las

alimentación balanceada y rica en algunas vitaminas y minerales pueden proteger nuestra piel del efecto de los rayos solares, los que generan radicales libres, oxidándola y causando el envejecimiento prematuro, pero por otro lado también nos pueden ayudar a conseguir un bronceado seguro y duradero.



Ensalada de zanahorias y cítricos.

verduras de hoja verde, las nueces y el pescado. Además en conjunto con los betacarotenos (los cuales se transforman en vitamina A cuando el organismo los asimila, actuando como un protector solar interno) evitan la descamación y prolongan el bronceado. Los betacarotenos están disponibles en las frutas como la naranja, melón, la papaya, las frambuesas y también en el tomate.

POR OTRO LADO, si queremos proporcionar suavidad y reforzar las defensas naturales de nuestra piel, contamos con la vitamina A, disponible en frutas y verduras como la zanahoria, espinacas, brócoli, naranja y manzana. A ella se suma la vitamina B3 o Niacina, que tiene como función preparar y proteger la piel para tomar el sol, disponible en las carnes blancas, nueces y pescado.

La vitamina C fortalece las defensas de la piel y tiene un rol antioxidante. La podemos encontrar en las frutas y verduras, especialmente en frambuesas, kiwis, limones, naranjas, pomelos, pimientos verdes, espinacas y perejil.

Y no podemos olvidar el importante rol que juegan los minerales en el cuidado de nuestra piel. Por ejemplo, el Selenio, presente en huevos (no fritos), productos lácteos y champiñones, ejerce una acción antioxidante que contribuye al retraso del envejecimiento de la piel. También está el Zinc, el cual protege contra los rayos solares, además de poseer propiedades antiinflamatorias; está disponible en la carne, leche, huevos y mariscos. Finalmente el Cobre, cuyo déficit en nuestro organismo debilita la piel, lo podemos encontrar en las almendras, nueces, pasas, legumbres y también en los mariscos.

No debemos olvidar que la exposición al sol hace que nos deshidratemos y nuestro cuerpo está formado por un 65% a un 75% de agua, según nuestra edad, de modo que tenemos que beber agua todo el año y más aún en verano. Cabe indicar que todos los alimentos antes mencionados, al igual que el agua, no solo son beneficiosos para la protección de nuestra piel, sino que para el organismo en general y muchos de ellos son de fácil acceso en esta época, así que no hay excusa para no cuidarse.

Felipe Guerrero
Director Médico - Dermatólogo

Depilación
Láser Alexandrita y Diodo
Rejuvenecimiento
Botox - Hialurónico
Tatuajes
Celulitis - Flacidez

Láser Medika

Juan Cisternas 1960, Of. 33, La Serena
www.lasermedika.cl
Fono: 51-2350823 Cel: 68785996

CLÍNICA DENTAL

Dr. Miguel Jacob Jure
Odontología General - Cirugía
Prótesis Fija y Removable
Endodoncia - Radiografías
Blanqueamiento

ISAPRES - PARTICULARES Y CONVENIOS
PENI 467 / FONOS 2 224897-098185237 / LA SERENA

MEDICINA INTERNA **Dr. Felix Jacob Jure**
FONASA - PARTICULARES
FONO: 2 212076

URGENCIA 98185237
PRESUPUESTO GRATIS

Dr. Pablo Serrano
Estética & Age Management

MIESPACIO CLINICO
medicina regeneración tisular

- Envejecimiento
- Várices
- Pigmentación
- Flaccidez de tejidos
- Hilos tensores
- Dismorfia facial
- Lineas de expresión

TECNICAS CERTIFICADAS
Cosecha células madre autólogas
Botox Allergan®
Acido hialurónico
Fat Transfer asistida células madre

Centro Asociado de:
GLOBAL STEM CELLS GROUP
RESISTENT TEAM Chile

PRIMERA Y MAYOR RED MUNDIAL ACREDITADA EN CHILE

La Serena · Santiago · Concepción EN LA SERENA
Av. El Santo 1506 - Deltas Mall Plaza La Serena AGENDE SU HORA HOY
contacto@miespacioestetica.cl // +56 9 6844 3978 **051-252 9312**

TERAPIA INDIVIDUAL - PAREJA Y FAMILIA
PSICOTERAPIA - PSICODIAGNOSTICOS

EDGARD QUEVEDO TORRES
PSICOLOGO

BALMACEDA 1015 OF. 314 FONO: 51-2224117
EDIFICIO FLEMING 91006792
ps.edgardquevedo@gmail.com 76919674

Cirugía de la obesidad y de la Diabetes
Realizada por un equipo de alta experiencia

Bypass gástrico
Manga Gástrica
Plicatura Gástrica
Cirugía de la Diabetes

Estadía gratis en Santiago

Dr. Alberto Maldonado Fajardo
Fonos: 96221086 42790558
Miembro del Depto. de Cirugía
Bariátrica de la Sociedad de Cirujanos de Chile

AS
CLINICA DENTAL
FRENILLOS ESTÉTICOS
IMPLANTES

Radiología digitalizada
Blanqueamiento Láser

Avenida Gabriela Mistral 2842
Sector San Joaquín Teléfono:
(51) 527889
+56 9 57313802
www.asdental.cl
asdental.laserena@gmail.com

Dra. Astrid Sánchez

Dr. Juan Pablo Del Villar Urriolagoitia

Ortodoncia
Odontología general
Urgencias dentales
Endodoncia
Prótesis fija y removable
Blanqueamiento
Implantes dentales

■ Balmaceda N° 1115, La Serena - Oficina 408
Edificio Portal Amunategui - Fono: 2 578700
■ Henríquez N° 404, Coquimbo, Piso 2, Oficina 3
Fono: 2 - 316683

LABORATORIO CLINICO
DRA. GLORIA CANOVAS

Director Técnico, Exámenes Clínicos Completos
Equipos y Técnicas Certificadas y Optimizadas
Bonos Electrónicos: FONASA e Isapres
Sala de Toma de Muestras

LA SERENA LABORATORIO CENTRAL
Edo. de la Barra 260, Fono 2225236 - Fax 225263.
DENTIMED Balmaceda 985, Of.208. Fono 2211496
www.laboratoriodracanovas.cl

Domicilios - Urgencias

María Elena Souyet L.
PSICÓLOGA CLÍNICA
Pontificia Universidad Católica de Chile

Magister en Adolescencia U. del Desarrollo de Santiago ©.
Acreditada como Especialista en Psicoterapia
por el Colegio de Psicólogos de Chile.

Psicodiagnóstico y psicoterapia, para adolescentes y adultos.
Supervisión y terapia para Psicólogos en vías de acreditación
Charlas y talleres a colegios (Orientación Vocacional, sexualidad y drogas).
Talleres a Empresas

Alfredo Berndt 1815, La Serena. F: 2212168 - (9)81982325