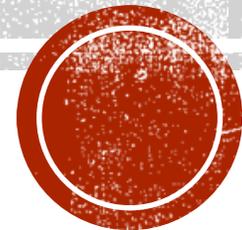


# INTOLERANCIA ALIMENTARIA

**Karen Alarcón Placencia**

**Nutricionista**



En caso de dudas o consultas, escribir a  
[nutri.karenalarcon@gmail.com](mailto:nutri.karenalarcon@gmail.com)



# INTOLERANCIA ALIMENTARIA

- La intolerancia alimentaria se caracteriza por ser una reacción adversa del organismo frente a un alimento que afecta al metabolismo del mismo. El componente extraño no llega al torrente sanguíneo por la incapacidad del organismo de digerirlo y metabolizarlo. En la intolerancia no interviene ningún mecanismo de defensa inmune.
- La causa principal es el déficit parcial o total de alguna enzima que impide metabolizar correctamente algunas de las sustancias presentes en los alimentos. Puede ser debida a una intoxicación, intolerancia metabólica, aversión psicológica a algún alimento o reacciones farmacológicas.
- Aproximadamente un 20% de la población presenta durante su vida una reacción adversa alimentaria. Es fundamental llevar a cabo una valoración y un diagnóstico oportuno con el fin de evitar dietas de eliminación innecesarias, que pueden conllevar retrasos en el crecimiento y el desarrollo de los lactantes y los niños y déficit nutricional en la edad adulta.



# INTOLERANCIA A LA LACTOSA

- La intolerancia más común es la intolerancia a la lactosa. La frecuencia de este tipo de reacción es 5-10 veces mayor que las de tipo alérgico.
- En función de la deficiencia de lactasa y la cantidad de alimento ingerido, la magnitud y el número de síntomas pueden variar de una persona a otra o incluso en diferentes situaciones. Los síntomas más comunes son:
  - Náuseas.
  - Retortijones.
  - Hinchazón del vientre.
  - Gases.
  - Diarrea de olor fétido.
- Estos síntomas se alivian entre 30 minutos y 2 horas después de comer o beber alimentos que tengan lactosa.



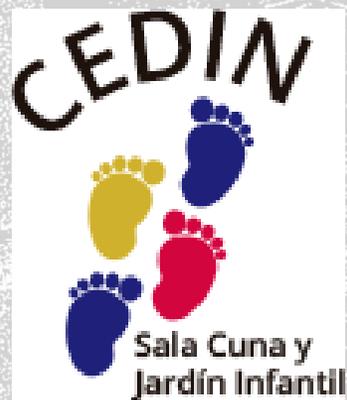
El tratamiento consistirá en suprimir o limitar la ingesta de leche y los productos que la contengan en su preparación y mantener una dieta equilibrada que asegure el aporte suficiente de todos los nutrientes.

Alimentos a evitar: • Leche. • Crema de leche. • Leche en polvo, evaporada o condensada. • Yogur y queso con lactosa. • Helados, batidos, natillas, postres lácteos. • Chocolate con leche. • Alimentos fritos con mantequilla. • Dulces que contengan leche o derivados de la leche.

Alimentos que se pueden consumir: Alimentos sin lactosa • Pasta, arroz y legumbres secas. • Leche de soja o arroz. • Leche de almendras. • Frutas frescas. • Carnes. • Verduras frescas.

## TRATAMIENTO: ALIMENTOS QUE NO TIENEN LECHE



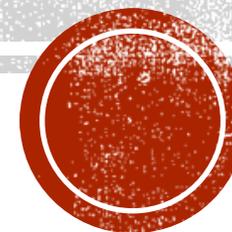


# RECETAS SALUDABLES

¡Cocinemos juntos!

**Karen Alarcón Placencia**

**Nutricionista**



Pueden enviar sus recetas o preparaciones  
a [nutri.karenalarcon@gmail.com](mailto:nutri.karenalarcon@gmail.com)



# CHOCOLATE CASERO

## INGREDIENTES

- 3 cucharadas de aceite de coco
- 2 cucharadas de cacao amargo
- 3 un dátiles procesados
- Frutos secos: Nueces, maní, semillas

## PREPARACIÓN

- En un recipiente mediano llevar el aceite de coco 30 seg al microondas o hasta que se derrita por completo.
- Una vez derretido, añadir el cacao amargo en polvo y los dátiles previamente molidos y revolver bien.
- Agregar los frutos secos, mezclar y llevar a un molde con papel mantequilla o de silicona.
- Llevar al refrigerador por 1 hora para que se solidifique, partir con un cuchillo formando trozos irregulares.
- Y listo!



# GALLETÓN DE POROTOS

## INGREDIENTES

- 1  $\frac{1}{4}$  taza de porotos blancos cocidos
- $\frac{3}{4}$  taza de harina blanca o integral
- $\frac{1}{2}$  taza de tagatosa o azúcar integral
- 3 cdas de cacao amargo en polvo
- 1 huevo
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- $\frac{1}{2}$  cdta de polvos de hornear

## PREPARACIÓN

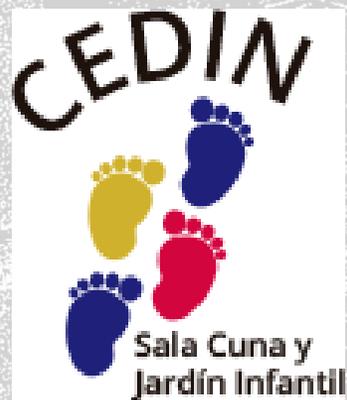
En un bowl desde agregar los porotos cocidos, lavados y escurridos (sin agua). Comienza a molerlos con un tenedor hasta lograr una pasta lo más homogénea posible. Agrega la tagatosa o azúcar integral junto con el huevo y mezcla hasta integrar todo. Agrega la harina junto al resto de los ingredientes, el cacao, vainilla y polvos de hornear. Forma una mezcla homogénea sin grumos.

Sobre una lata de horno con papel mantequilla, coloca con una cuchara bolitas de masa dando la forma a la galleta. Puedes agregar frutos secos o chocolate amargo si gustas.

Hornea por 25 min a 180°C o hasta que estén doradas.

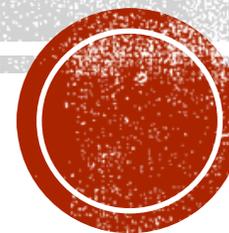
Y listo!





# YOGA EN CASA

**Lorena Rosenberg**  
**Instructora de yoga**





# YOGA PARA NIÑOS FELICES

Recordemos que yoga significa unión y que el objetivo final para lograr la armonía en casa y ayudar a nuestros hijos e hijas, es sentir que cada uno está unido desde el corazón con los demás, pero también con las mascotas y hasta con las plantas de la casa.

Gestionar el día a día con nuestros niños y niñas en casa sigue siendo un desafío para los padres, especialmente si deben conciliar con el home schooling y el teletrabajo.



# RECOMENDACIONES SIMPLES

- Comenzar con cuentos cortos para que comiencen a dejar volar su imaginación, ya sea recordando las asanas que ya conocen (árbol, gato, perro etc.) pero también inventando posturas.
- Si bien en algunos momentos del relato puedes usar timbres de voz más estridentes, considera que hablar bajito atrapa más a los niños y niñas.
- Poner música de moda y divertida que les guste escuchar habitualmente, pero también busca canciones nuevas y tranquilas para el momento de la relajación.
- Generar el rincón de la calma o un altar (como ya hemos dicho anteriormente) armado con objetos de la naturaleza de algún lugar que a toda la familia le genere recuerdos lindos( piedritas, ramitas, caracoles) también pueden ser fotos, algún juguete.
- Usen disfraces, sombreros, muñecos de peluches, pañuelos, tubos de Nova, cintas o instrumentos musicales.



# POSTURAS DE YOGA

- **Animales (perro, vaca, gato, pez, león, serpiente)**
- **Vehículos (auto, avión, barco, nave espacial)**
- **Naturaleza ( árbol, palmera, montaña, estrella, luna)**
- **Objetos ( puente, túnel, rueda, arco, )**

# JUEGOS DE YOGA

- **Equilibrio con juguetes de peluches: Ponerlos en distintas partes del cuerpo he intentar caminar sin que caiga.**
- **Bailar: Poner música divertida y, cuando haces pausa, todos se tienen que congelar en la postura que les indiqués.**
- **Empujar palitos: Por parejas, se sostienen dos palitos, empujándolos hacia arriba, abajo y costados, utilizando primero los índices, luego cambiando a los demás dedos.**



# SEMBRAR LA CALMA

- Respiración de corazón a corazón:  
Poner la mano en el pecho del otro para expandir la serenidad, la alegría, la calma y el amor mientras respiran al mismo tiempo.



- Respirar con los dedos de las manos:  
Cuando tomo aire, me toco un dedo y cuando saco el aire toco otro dedo, cada inhalación se acompaña con un pensamiento positivo (un deseo, una intención) que, al exhalar, podemos compartir con toda nuestra familia
- Acompañamos con música suave.

