

MAYO

(Edición mes de la madre)

2025

INSPIRA

La magia de Nat Geo y
Spark Fluency

Alimentación según la edad

Cuidate: VPH y Cáncer

Festival de Cine Venezolano 2025

¡NI HERMANAS NI GEMELAS!

ALEJANDRA SANDOVAL Y SU HIJA VALERIA
HABLAN DE SUS PROYECTOS

ÍNDICE

PAG 03 ---Agradecimientos

PAG 04 ---Entérate del Festival de Cine Venezolano Margarita 2025

PAG 07 ---Descubre la magia de Nat Geo y Spark Fluency

PAG 15 ---Cuidate del VPH y el Cáncer de Cuello Uterino

PAG 19 ---Alimentación en las etapas de la vida

INSPIRÁ

Gracias a todos los que nos siguen leyendo porque por ustedes todo esto es posible, gracias a las marcas que siguen con nosotros, a nuestro equipo de trabajo, no es fácil mantener un medio de comunicación en Venezuela que perdure en el tiempo y aunque no todo ha sido perfecto, el camino ha sido hermoso, vamos por mucho más. Estamos en la edición número 18, lo que para algunos es solo una revista, es mi trabajo soñado. En este mes celebramos el amor más grande después de Dios, el de las madres. Hablamos con la reconocida actriz colombiana Alejandra Sandoval y el increíble parecido de su hija Valeria, quienes se ven contemporáneas, nos hablaron de sus carreras artísticas, su cercana relación, su podcast y proyectos. También explicamos los beneficios de aprender de forma audiovisual con Spark Fluency, la alimentación en diferentes etapas de la vida, cómo cuidarse del VPH y el Cáncer de Cuello Uterino y los detalles del Festival de Cine Venezolano.

Espero que disfruten esta edición tanto como nosotros nos esmeramos en hacerla.

@humbertoramirezfotografia



Atentamente,
MARIA ANTONIETA MARCO

@ariantomarco
@inspirarevista

21

FESTIVAL
DEL CINE
VENEZOLANO



ISLA DE MARGARITA 2025

Del 1 al 5 de junio, la Perla del Caribe se convertirá en el epicentro del cine nacional con la celebración del 21° Festival del Cine Venezolano (FCV) – Margarita 2025, el evento cinematográfico más importante del país. Bajo la dirección de Karina Gómez Franco, el festival reunirá a cineastas, actores, críticos y amantes del séptimo arte para celebrar la creatividad y el talento venezolano en un ambiente vibrante y lleno de inspiración.

Este año, el festival promete una programación excepcional con una competencia de 54 cortometrajes: 40 de ficción y 14 documentales, 37 largometrajes: 23 de ficción y 14 documentales, donde las mejores producciones nacionales serán reconocidas por su calidad y visión artística. Además, el FCV contará con el Maratón Cine Átomo, un desafío cinematográfico que impulsa la creatividad en formatos innovadores y premia las mejores producciones en ficción, animación y documental, este año inspiradas en el tema del Día Mundial de los Océanos.

También se llevará a cabo la competencia Universidad Audiovisual, una iniciativa que fomenta la creación cinematográfica dentro de la comunidad universitaria del país. Como es tradición, el festival ofrecerá un espacio de aprendizaje con talleres de formación y conversatorios dirigidos por expertos de la industria, fortaleciendo el desarrollo del talento emergente.

Como parte de su compromiso con el reconocimiento del talento, el festival rendirá homenaje a destacadas figuras del cine venezolano, celebrando su trayectoria y contribución al desarrollo del arte cinematográfico en el país. En esta edición los homenajeados son: la productora Liz Mago y la casa productora Cinesa.

Las actividades se llevarán a cabo en los espacios de Cinex del C.C Costazul y el hotel sede Dynasty Hotel & Suites de la Isla de Margarita, con proyecciones, encuentros y experiencias que harán de esta edición una celebración inolvidable.



“En un momento donde el arte se convierte en un puente hacia el futuro, este encuentro entre el talento emergente y consolidado, reafirma el poder del cine para contar historias que inspiran, conmueven y transforman el mundo” afirma Gómez Franco.

Para más información sobre la programación y actividades, visita las redes oficiales del festival: @fest.cinevenezolano y la página web www.festival-delcinevenezolano.com. Con el 21° Festival del Cine Venezolano, ¡el cine venezolano brilla más que nunca en Margarita!

Madrigal

agua mineral natural

**¡EL HIELO GOURMET
ESTARÁ EN DONDE ESTÉS!**

Mantente hidratado siempre con Agua Mineral Madrigal
Encuétralos en varios supermercados y clubes de la ciudad



@aguamineralmadrigal
0414-4335188



Spark Fluency

LOS EMPLEOS MEJOR PAGADOS SI HABLAS INGLÉS

Si aun te preguntas ¿Qué tan necesario es saber inglés en la actualidad? y no has decidido dar el paso para aprender, te mostramos algunos de los trabajos más destacados a nivel mundial donde además de tus habilidades profesionales, saber inglés será una clave para que te contraten:

Hotelería y turismo de lujo	Trabajan en destinos exclusivos, con puestos bien remunerados.
Director de Marketing Internacional	Se encargan de posicionar marcas a nivel global, negociar con socios extranjeros y analizar mercados internacionales.
Ingeniero de Software en empresas multina-	El inglés es esencial para trabajar en compañías como Google, Amazon o Microsoft.
Desarrollo y programación web	Pueden tener salarios altos por acceder a empleos en empresas internacionales.
Diplomacia e interpretación	Este idioma es clave en negociaciones importantes, por lo que los intérpretes en organismos como las Naciones Unidas pueden ganar muy bien.
Consultor de Negocios Globales	Se dedican a asesorar empresas para expandirse a otros países, facilitan estrategias y negociaciones internacionales.
Piloto comercial	Dominar el idioma es imprescindible porque la comunicación aérea se realiza exclusivamente en inglés.
Abogado especializado en derecho internacional	El inglés es clave porque maneja tratados y contratos corporativos entre países
Ciencia y tecnología	Saber inglés les permite lograr oportunidades globales con salarios elevados.
Marketing y comunicación	Pueden trabajar con empresas globales, obteniendo ingresos competitivos.

Ahora bien, hoy en día existen muchas herramientas y estrategias para aprender, pero hacerlo a través de un curso de inglés siempre será lo más recomendable porque te permite tener seguimiento de tu aprendizaje, interactuar con otros, ser más constante, culminar la meta y tener un respaldo de una institución.



Pero cada curso tiene su metodología distinta, en el caso de Spark Fluency, se enfocan en la enseñanza a través de lo audiovisual, pues esta academia que está por a abrir sus puertas viene con innovación en sus clases, gracias a su alianza con la reconocida revista y canal de televisión, National Geographic tendrán material audiovisual preparado para enseñar el idioma mediante una experiencia entretenida, similar a las series y películas que ves usualmente en el canal, basado en el programa de formación online Spark de Nat Geo. Además, contará con los libros oficiales de esta organización internacional.

A continuación, te compartimos algunos beneficios de la metodología audiovisual para aprender inglés:

Mayor retención y comprensión: podrás memorizar mejor gracias a los estímulos visuales y auditivos.

Aprendizaje más dinámico y entretenido: el proceso puede ser más atractivo al ver videos, escuchar música o interactuar con contenido multimedia.

Mejora de la pronunciación y entonación: una vez que empieces a dominar el idioma, es fundamental que optimices tu pronunciación, escuchar hablantes nativos te permitirá imitar la forma correcta de decir palabras y frases.

Contextualización del idioma: es importante que lo aprendido no se quede en los salones, sino que podamos visualizar en que escenarios usaríamos cada frase, por eso los recursos audiovisuales permiten ver el idioma en situaciones reales, facilitando su aplicación práctica.

Desarrollo de habilidades comunicativas: con esta forma de aprendizaje se estimula la comprensión oral y escrita de manera más efectiva, porque combinas imágenes y sonidos.

Pero ¿en qué consiste el concepto de Spark Fluency?

Somos un lugar donde aprenderás de forma entretenida, con material exclusivo del reconocido canal de televisión Nat Geo, con historias, ideas, fotografías y videos, trabajamos con una metodología innovadora basada en el programa de formación Spark de dicho canal, que tiene como slogan “llevamos el mundo al aula y el aula a la vida”, buscamos motivar a los estudiantes a aprender a través de la exploración, tal como hacen los científicos en sus aventuras.

Contamos con profesores con mucha experiencia en el idioma, que harán un seguimiento a lo que has aprendido, con clases y pruebas tanto prácticas como orales, de forma grupal, con medición constante de resultados.

Al basarnos en esta metodología proveniente de Nat Geo, empleamos un vocabulario universal, en ocasiones abarcamos términos y temas profundos que no encontrarás en otros academia y enseñamos contenido que puede aplicarse en diversas situaciones, gracias al material audiovisual será más fácil de aprender.

Nuestra idea es reflejar esa visión de Nat Geo al enseñar el idioma más hablado, para construir comunidad y dar voz a educadores de todo el mundo.

¡Estén atentos, pronto abriremos las puertas el aprendizaje!

@spark_fluency

Av Bolívar norte C.C. Roosevelt, nivel Mezanina Local M-06 Valencia (a lado del antiguo bodegón de Castilla)

0241-8243655



¡Vive el cine como nunca antes!
En **SUPERCINES**, cada película es una

SUPER PRODUCCIÓN



Pantallas gigantes, sonido envolvente
Dolby Atmos y butacas VIP.

¡Reserva ya en www.supercines.com.ve!

ALEJANDRA SANDOVAL

LA MATERNIDAD EN DIFERENTES CAPÍTULOS

Alejandra Sandoval es un rostro conocido en el público colombiano, ha sido querida y recordada por su trayectoria artística en múltiples producciones en la televisión y el cine, principalmente novelas como *Amor Secreto*, *Pura Sangre* y *Doña Bárbara*. Con su talento y carisma también se ha ganado el cariño del público en Venezuela, país donde ha vivido en los últimos años junto a su esposo, el también actor, Jorge Reyes.

Pero es probable que la conozcas también por todo lo que hace en sus redes sociales, donde aparece junto a su hija Valeria, actriz y bailarina, con la que graba videos de comedia donde se resalta su increíble parecido, muchos seguidores con frecuencia las confunden o preguntan si son hermanas. Ambas son hermosas, multifacéticas, carismáticas y divertidas, por lo que han tenido buena receptividad en sus plataformas, han sabido aprovechar la conexión que tienen para expresar sus opiniones sobre diversos temas de la vida cotidiana, las relaciones interpersonales y reflexiones en su podcast “Las Sandoval”, donde han conversado con personalidades reconocidas del mundo del espectáculo.

La cercanía que tienen les ha permitido abordar su relación desde una óptica contemporánea, mostrando cómo la diferencia generacional se diluye cuando hay afinidad y respeto mutuo. Así pues, Alejandra y Valeria han demostrado que el talento y la pasión por el arte pueden trascender generaciones.

Entre los episodios más destacados del podcast se encuentra el titulado como “Respondiendo Preguntas Frecuentes”, donde abordan temas como los miedos en las relaciones y los estereotipos sociales. En este capítulo, responden a las dudas más comunes que sus seguidores les han dejado en redes, ofreciendo sus perspectivas desde dos generaciones distintas.

Si hablamos de episodios más exitosos del podcast, tenemos que mencionar otro llamado “El hombre que llegó a cambiarlo todo”, donde Alejandra y Valeria Sandoval conversan con Jorge Reyes, esposo de Alejandra y padrastro de Valeria, en esa conversación exploran cómo fue para Valeria tener un padrastro a los 13 años y cómo Jorge asumió la responsabilidad de criarla junto con su otra hija.

Este episodio fue relevante a la comunidad porque muchos se sintieron identificados con lo que significa formar familias con nuevas dinámicas, así como volver a creer en el amor para construir hogares sólidos.

Pero queríamos conocer mucho más de este increíble dúo, Alejandra y Valeria, por eso en una entrevista para nuestra revista digital INSPIRA, pudimos ver cómo ha sido para cada una convivir con la otra y cómo su relación se ha fortalecido cada vez más:

Conversando con Alejandra Sandoval:

¿Qué es lo más bonito y lo más difícil de ser mamá?

La mejor parte es el amor inmenso, sin límites, que sentimos por nuestros hijos. Nos llena el corazón cada día. Lo más difícil es educarlos bien para que sean adultos sanos emocional y físicamente. Guiarlos para que sean personas estables y productivas es un reto. En la adultez, como padres, solo podemos estar ahí para apoyarlos en momentos difíciles, pero sin intervenir directamente.

¿Qué cambiarías de tu vida?

No cambiaría nada. Nuestra historia nos define y nos hace quienes somos. Mi experiencia como mamá joven ha sido maravillosa. A pesar de que llegó antes de lo esperado, la disfruté. Ser madre de Valeria ha sido una bendición, y ahora con Miranda, he aprendido y crecido aún más.

¿Qué quieres que tus hijas recuerden de ti?

Que siempre estuve para ellas. Son mi motor, mi inspiración, mi deseo de mejorar cada día. Quiero que vean que los sueños pueden cumplirse y que pueden lograr lo que se propongan.

Además de ser joven, tienes mucho parecido con tu hija Valeria. ¿Cuáles han sido las ventajas o desventajas de ello?

Es divertido. Hemos aprovechado el parecido en redes y producciones. En cine, actuó en "Julia tiene Sugar" y debíamos ser hermanas. Nos gustaría llevarlo más lejos en otros proyectos. En nuestro podcast, la diferencia generacional es enriquecedora. Lo negativo son las comparaciones en redes, los comentarios dañinos de los haters.

¿Cuál ha sido el reto más grande de tu carrera?

El balance entre la maternidad y el trabajo. A veces toca sacrificar momentos importantes con mis hijas por proyectos profesionales. Viajes y ausencias generan conflictos internos, pero intento manejarlo lo mejor posible.

¿Has rechazado oportunidades?

Sí, por falta de tiempo o porque los personajes no resonaban conmigo. También por distancia. Para mantenerme activa, hice producciones en Venezuela antes de la pausa televisiva. Luego fui a México con Miranda para un proyecto, pero la pandemia nos obligó a reinventarnos. Jorge y yo incursionamos en la producción cinematográfica, lo que nos mantiene activos y felices en nuestro trabajo.

¿Cómo ha sido conocer y vivir en Venezuela?

Venezuela me recibió con amor. Me siento cómoda, me adapté rápido. Extraño mi país, mi gente, pero Venezuela ha sido nuestro hogar. Siempre están abiertas las puertas para regresar a Colombia, México o explorar nuevos lugares.





Conversando con Valeria:

¿Cómo ha sido tener una mamá joven, famosa y parecida a ti?

Ha sido chévere. Compartimos gustos, como películas. Cuando era niña, hacíamos pijamadas con amigas. Pero mi mamá era más estricta que otras. Ahora aprovechamos el parecido en TikTok. La fama tiene ventajas, como invitaciones a eventos, pero algunas personas solo son amables por interés.

¿Cómo ha influido tu mamá en tu talento artístico?

Siempre me ha apoyado en mis clases de baile y teatro. Incluso cuando empecé a grabar contenido para redes, ella me respaldó sin entender del todo hacia dónde iba. Siempre está ahí en estrenos, funciones y proyectos.

¿Cuál es tu mayor sueño profesional?

Ser actriz y trabajar en proyectos grandes. Ya he participado en algunas producciones, pero quiero desarrollar mi carrera completamente.

¿Qué les dices a los jóvenes que quieren mostrar su talento en redes sociales?

Que sigan sus sueños y trabajen por ellos. Si quieren bailar, que tomen clases. Lo importante es no rendirse y darlo todo por lo que aman.

Definitivamente, Alejandra y Valeria han logrado conectar de una manera única con su audiencia a través de su podcast, donde exploran su relación como madre e hija desde una perspectiva fresca y cercana.

Lo que las destaca es la pasión con la que abordan sus proyectos y el mensaje inspirador que transmiten: el talento, la dedicación y el amor por el arte pueden trascender generaciones y crear un legado que impacte a otros. Alejandra y Valeria Sandoval continúan evolucionando en sus respectivas carreras, demostrando que el éxito se construye con esfuerzo, autenticidad y la capacidad de reinventarse constantemente.

Siguelas:

@alejandrasandovalp

@valeriasandoval

The word "INSPIRA" is written in a large, purple, sans-serif font. Above the letters "I" and "S" is a long, thin purple arc. To the right of the "A" is a purple four-pointed starburst graphic.

INSPIRA

¿TE IMAGINAS SALIR DEL CINE INSPIRADO?

¡Ahora podrás ver nuestra revista digital INSPIRA en pantalla grande!

Así como ves marcas destacadas antes de tu película, ahora verás nuestro spot publicitario, donde mostraremos los beneficios de nuestra revista en SuperCines La Granja en Valencia

¡Atento a lo que viene! **Síguenos** @supercinesve @inspirarevista



INSPIRA

ANÚNCIATE CON NOSOTROS

Mientras tu dudas, otros avanzas
Mientras tu ahorras en publicidad
Tu competencia vende más por invertir en ella

“El más conocido le gana al mejor” Margarita Pasos

Tenemos 20% de descuento en todos nuestros planes publicitarios por este mes

¡Si me contactas después de ver este anuncio tienes una asesoría gratuita!



Atención al cliente



Redacción



Diseño



Publicación en Website



Difusión por redes sociales



CUÍDATE DEL VPH Y EL CÁNCER DE CUELLO UTERINO CON CLÍNICA LA GUERRA MÉNDEZ

Aunque se ha logrado una campaña mundial para prevenir el cáncer de mama, hay varios tipos de cáncer de los cuales se debe informar, entre ellos el cáncer de cuello uterino. Esta enfermedad representa el cuarto tipo de cáncer más frecuente en las mujeres de todo el mundo, según la página oficial de la OMS; Organización Mundial de la Salud, puede curarse si se diagnostica en un estadio temprano y se trata con prontitud.

El doctor Ronald Castillo, Cirujano oncólogo especialista en Ginecología oncológica de Clínica La Guerra Méndez de Clínica La Guerra Méndez concientiza sobre la prevención contra el Cáncer de Cuello Uterino (CCU) en una entrevista para nuestra revista digital INSPIRA.

Sobre este importante tema, Castillo expresó que: “La idea es fomentar la prevención contra el cáncer de cuello uterino principalmente en la población más vulnerable (adolescentes y adultos jóvenes). Actualmente el cáncer de cuello uterino o cáncer cervical representa el segundo lugar de incidencia en nuestro país, siendo una patología que se puede prevenir”, asimismo enfatizó que el control ginecológico frecuente es la clave para la prevención de esta enfermedad, dicho control debe realizarse como mínimo una vez al año.

El doctor Castillo resaltó que: “El principal problema del cáncer uterino es que está relacionado al virus de papiloma humano (VPH), existen alrededor de 250 tipos de este virus”. Es importante mencionar que dicho virus se transmite por las relaciones sexuales vaginales, anales u orales. Esta es una enfermedad altamente contagiosa, ya que lo padecen 8 de cada 10 mujeres y 9 de cada 10 hombres activos sexualmente.

Adicionalmente, el doctor que lideró la actividad destacó que es fundamental realizar la vacunación contra el VPH a temprana edad, siendo los 9 y 14 años la edad indicada. Sin embargo, expresó también que debido al desconocimiento y al tabú que existe sobre el tema esto no se realiza en una gran parte de la población venezolana.

Algunas de los datos relevantes sobre estas enfermedades son:

- ★ La mayoría de los casos de cáncer de cuello uterino comienzan con una infección por VPH.
- ★ La promiscuidad y el sexo sin métodos anticonceptivos de barrera (condones masculinos, condones femeninos, esponjas, espermicidas) son las principales causas de infección.
- ★ La vacuna contra el Virus de Papiloma Humano puede ser aplicada aun cuando el paciente tiene la enfermedad activa.
- ★ El sexo oral sin protección es una forma de contagio de VPH
- ★ Los niños y las niñas pueden ser vacunados contra el VPH. Existen especialistas llamados ginecólogos pediatra, quienes atienden usualmente a niñas hasta los 10 años.
- ★ Si una paciente embarazada tiene VPH no necesariamente su bebe tendrá problemas, a menos que tenga una lesión o el virus se extienda por un canal no regular.
- ★ 10 años después de que un paciente tenga el Virus de Papiloma Humano puede surgir el cáncer de cuello uterino, incluso puede ocurrir hasta 30 años después.
- ★ Un paciente con VPH puede mantener su vida sexual activa siempre que utilice métodos anticonceptivos, se vacune contra el virus y realice un chequeo ginecológico o urológico (según sea el caso) que sea constante.
- ★ Se recomienda que la citología pesquisa (de prevención) se realice cada 3 años y el test de VPH cada cinco años.



Conoce la postura de más especialistas

A pesar de que es un virus que se contagia frecuentemente, la Dra. Silvia Morales, ginecobstetra de la Guerra Méndez, en un evento realizado hace un par de años en la clínica, aclaró que "no todo el que esté en contacto con un virus se contagia". Asimismo, explicó que en ocasiones es difícil detectar si un hombre padece una lesión porque "la piel del pene es más resistente y fuerte, muchas veces no se le ve lesión y son asintomáticos y transmisores del VPH, mientras que en las mujeres es más frecuente que se desarrolle el cáncer, pues existe el cáncer de pene, pero no es tan común".

Por su parte, en dicha actividad, la doctora María La Paz Manzo expresó: "necesitamos un buen urólogo que nos apoye" pues en algunas ocasiones el peso recae sobre la mujer cuando la misma se entera de que fue diagnosticada con VPH, pero realmente es responsabilidad de ambos acudir a la consulta y a los tratamientos respectivos.



El doctor Castillo comentó también que “en YouTube hay videos de Grupos Antivacunas que dicen que no es necesaria la vacunación contra el VPH porque al vacunarse contra un solo subtipo, el paciente queda expuesto a los otros tipos, pero esto no es cierto, porque al vacunarte contra un subtipo esta protección abarca la prevención contra cualquier otro tipo de VPH”.

Finalmente se puede concluir que, el primer paso para prevenir el cáncer de cuello uterino es a través de la prevención del VPH, con métodos anticonceptivos, fidelidad con la pareja, vacunación a tiempo y control ginecológico o urológico anual. Mientras más se difunda el mensaje podremos ver menos casos de cáncer uterino en el mundo, y de esta manera disfrutar de una vida plena y con el tesoro más importante: la salud.

Contacta a nuestros especialistas:

Dr. Ronald Castillo @dronaldcastillo

Dr. María La Paz Manzo @ginecofit

La Dra. Silvia Morales @ginecolove

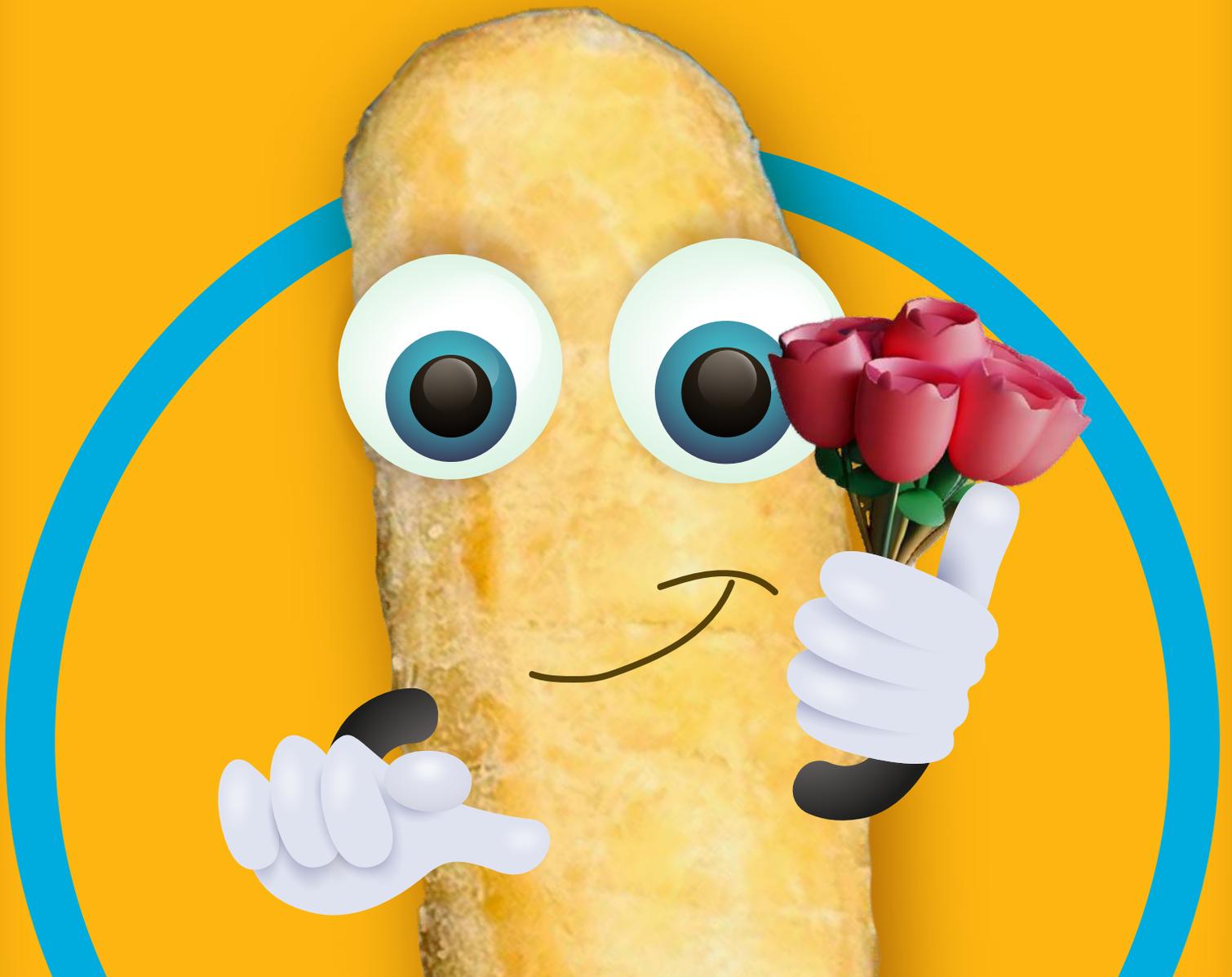
Clínica Guerra Méndez @laguerramendez



REGALA

~~RAMOS~~ O REGALA RITEQUEÑOS
En el mes de la Madre

Disfrútalos de queso, chistorra,
chistoqueso o chocolate



Caracas – Maracay – Valencia – Portuguesa

Contáctalos al 0424-4551211 @ritequeños

Encuéntralos en varios estados en Supercines, Cinex, Lidotel,
Farmatodo y supermercados del país

COMER BIEN PARA VIVIR MEJOR; DESDE LOS PRIMEROS AÑOS

La alimentación es fundamental para la salud, sin embargo a veces en medio de la rutina optamos por lo práctico y lo fácil, lo que hace que cada vez nos alejemos más de una alimentación saludable. Nuestros hijos aprenden con nuestro ejemplo, el primer paso está en nosotros, en ser conscientes y pensar en alternativas beneficiosas para el organismo.

Pero ¿Cómo lograr una alimentación saludable? Sobre esto el doctor Javier Manrique @saludcondrjay terapeuta de dolor y experto en alimentación recomienda informarnos sobre los micro y macronutrientes, diferenciar los alimentos que promueven la salud (grasas saludables, vegetales frescos, frutas) de los que atentan contra ella (carbohidratos refinados, refrescos, grasas saturadas, entre otros). También explica que cada cuerpo es un "universo particular", lo que funciona para unos, no necesariamente funciona para otros.

Por una parte, la obesidad es un gran problema de alimentación, que puede ser indicador de otras enfermedades, se debe buscar asesoría profesional para conocer la causa y evaluar condiciones médicas, y así establecer el plan de manejo del estilo de vida (cantidad de descanso y de alimentos, actividad física, horarios, estado anímico). Aunque a veces adquirir alimentos saludables en Venezuela resulta costoso, el doctor sugirió buscar aquellos con estas indicaciones:

- Carbohidratos de bajo índice glicémico como la batata, el calabacín, la avena, el arroz, pan integral y vegetales de hojas verdes como acelgas, espinacas.

- Proteínas de alto valor biológico como el huevo y las sardinas.

- Grasas saludables como el aguacate, así como semillas enteras de chía y linaza.

Pero también es necesario identificar los nutrientes en los alimentos:

- Micronutrientes: son las vitaminas (hidro y liposolubles), minerales (como hierro, magnesio y otros) y fito-químicos (cúrcuma, romero, ajo, jengibre, entre otros.)

- Macronutrientes: incluyen los carbohidratos (refinados e integrales), grasas, proteínas y el agua.

Se debe considerar que cada persona tiene condiciones específicas para alimentarse, como la intolerancia al gluten que se ha vuelto común en la población, el doctor recomienda observar cómo responde el cuerpo con alimentos con gluten, si hay un efecto negativo (distensión abdominal, flatulencia, somnolencia o fatiga después de comer, dolores articulares o de cabeza) lo mejor es evitar estos alimentos. Esto ocurre porque el sistema digestivo activa sus células inmunológicas de forma desproporcionada.





Los siguientes años: Alimentación en los niños y adolescentes

Es necesario explicarles qué función tiene cada grupo de alimentos, así lo explica la especialista Génesis Acosta, creadora de NutriWhite, organización internacional enfocada en la Inmunonutrición. Los carbohidratos otorgan energía, las proteínas fomentan la formación de músculos y tejidos, las grasas saludables contribuyen en la formación de células cerebrales mientras que las frutas y vegetales activan el metabolismo.

Los primeros pasos en el mundo saludable; la alimentación de los bebés

La buena alimentación empieza desde que somos bebés, con lo que nuestros padres nos dan, por eso lo primero es que los padres sean conscientes de este tema, incluyendo el inicio de la vida; el embarazo.

Sobre esto la Lcda. Erika Acosta, Nutricionista y dietista, creadora de Nutrisport Center nos explica que la alimentación en esta etapa debe ser variada, rica en nutrientes, se debe consumir calcio, hierro y ácido fólico, con vegetales y frutas, evitar excesos de grasas, incorporar grasas buenas como aguacate, nueces, almendras, maní y consumir proteínas como pollo, carne, huevos y pescado.

La alimentación de los bebés debe ser igualmente rica en nutrientes. La consistencia avanza en función a la salida de dientes, antes del año los alimentos deben ser blandos, evitar las semillas, cotufas, azúcares y jugos pasteurizados al igual que las frutas cítricas, huevo, cochino o mariscos para evitar alergias. Sobre la cantidad de comidas al día, mientras más pequeño sea el estómago mayor es la frecuencia de comidas, en los primeros meses de lactancia debe ser 5 veces al día en proporciones de 150-200cc. Es necesario evitar alimentos que producen cólicos como coles, brócoli, repollo, coliflor y cereales.

Lo que todos se preguntan ¿Qué hacer si un niño se rehúsa a comer vegetales? La nutricionista comenta que debemos enseñarles con el ejemplo. La presentación es importante, armar platos coloridos, alimentos cortados de manera creativa, con diferentes texturas, algunos crocantes y otros suaves. "No debemos forzarlos a comer, aumentará el rechazo. Debemos involucrarlos en las decisiones y preparaciones" agrega Erika Acosta.

Pero ¿Cómo mantener un equilibrio entre la alimentación saludable en casa y las salidas a comer? Según la Lcda. Génesis Acosta es importante mantener el plan de Inmunonutrición como estilo de vida. Cuando salimos, elegir proteínas y vegetales y evitar carbohidratos difíciles de digerir.

Otro de los problemas frecuentes es la intolerancia a la lactosa. Podemos apoyarnos en proteínas de origen animal, vegetales y caldos de hueso, alimentos beneficiosos para los intestinos, que representan el 70% del Sistema Inmune. También podemos sustituir la leche de vaca por la de almendras, coco o macadamia.

Un aspecto más para resaltar es que ciertos alimentos pueden impulsar la aparición de acné en la adolescencia, por lo que debemos excluir de la dieta el azúcar, cereales y lácteos. Mientras que para promover el crecimiento del adolescente se recomienda consumir alimentos de fácil digestión.



Los dulces en exceso: cómo evitarlo y controlarlo

Génesis Acosta expone que la mejor manera de evitarlos es no tenerlos en casa. Los antojos pueden producirse por deficiencia de energía y nutrientes o presencia de candida o parásitos. Otra opción que recomienda la licenciada Erika es sustituirlos por algo nutritivo, con frutas o snacks saludables como tequeños, fajitas y empanadas horneadas.

Todo se trata de tener un equilibrio, sustituir los alimentos placenteros por otros deliciosos pero no dañinos, consumir éstos solo de vez en cuando y que nuestro plato diario sea colorido y nutritivo, para que podamos presentárselo de la mejor manera a los niños y empiecen a adquirir hábitos. Una vez que empezamos el estilo de vida saludable notaremos que tiene muchos beneficios, pues la alimentación no sólo es un tratamiento sino que sirve de prevención ante enfermedades.

Entonces ¿la salud dependerá en gran parte de nuestra alimentación? Absolutamente, dice el Dr. Manrique. Las "epidemias" de obesidad y diabetes demuestran la relación entre el consumo de alimentos y la aparición de enfermedades metabólicas crónicas con implicaciones sobre la calidad de vida y longevidad. Es innegable el poderoso impacto, negativo o positivo, que tiene lo que decidimos comer sobre nuestro bienestar físico y emocional.

¿Conoce más de nuestros especialistas!

Javier Manrique S.

0414-3254512

Autor del libro "condimenta tu salud" en Amazon
Consulta privada/ Especialista terapia del dolor.

Instagram: @saludcondrjaytips

Twitter: @saludcondrjay

Lcda Erika Acosta

@erika.nutrisportc @nutrisportc

Nutricionista y dietista UCV

Nutrisport Center cc. Omnicondro

0412-2202413 - 0241-8671110

Génesis Acosta – NutriWhite

Organización internacional enfocada en la Inmunonutrición

@nutriwhite 0412-3138118

eventos@nutriwhitesalud.com

www.nutriwhitesalud.com

INSPIRA



GRACIAS POR LEERNOS

¡GRACIAS!

Gracias... por regalarnos tu mirada en estas páginas

Gracias... por ver nuestro contenido en redes

Gracias... por anunciarte con nosotros

Gracias... por recomendarnos

¡Aún queda mucho por hacer, no te pierdas de nada!

@inspirarevista www.mediosinspira.com