

Wellness For All

Reportaje especial:

Alimentación Keto

Microbiota

Intestino saludable cerebro feliz

Las emociones y la Alimentación

Entrevista: Dra. Paola Mallea

Entrevista:

Sebastián Keitel

Senador de la República de Chile

Entrevista:

Dr. Luis Vergara

Experto en medicina deportiva



Wellness | Coffee and tea | Market

ÍNDICE

- 04** Psicología
Las Emociones y la Alimentación
- 07** Microbiota
Intestino saludable Cerebro Feliz
- 10** Expertos Recomiendan
Proteínas: La importancia de su consumo
- 12** Principal de esta Edición
Alimentación Keto
- 17** Salud y Bienestar
Alimentos Funcionales
- 20** Cocina Innovadora
Recetas
- 24** Entrevista
Sebastián Keitel
- 26** Rincón infantil
Manualidades y Hábitos Saludables
- 28** Sustentabilidad
Reciclaje
- 30** Entrevista
Ernesto Lavín

Agradecimientos:

En reconocimiento a su participación en esta primera edición, contribuyendo en generar nuevos espacios de difusión en el Mundo de la Salud y Calidad de Vida

Dr. Paola Mallea, Psicóloga Clínica
Dr. Luis Vergara, Medicina Deportiva
Sebastián Keitel, Deportista y Político
Ernesto Lavín, Wellness & Fitness Coach

Nuestro Equipo

Destacamos la participación de los siguientes profesionales que con gran cariño crearon esta primera edición.

Dirección e investigación

Pamela Cavieres
Nutricionista

Redacción

María José Sepúlveda
Periodista

Diseño

Edwin Machado
Diseñador Gráfico

Edición

Priscila Sanini
Gerencia

Bibliografía



Palabras del Director

Damos la bienvenida a nuestra primera edición

A nuestros lectores:

Es un placer darles la bienvenida a la primera edición de nuestra Revista TREMUS. Hemos trabajado arduamente en generar una fuente de información de calidad, gracias al aporte de un equipo multidisciplinario de profesionales de la salud y el bienestar.

Buscamos ser un aporte para inspirar y motivar a nuestros lectores sobre la importancia de mantener hábitos saludables.

En una generación saturada de información, conceptos como “salud” o “calidad de vida”, adquieren cada día más importancia, pero pocas veces nos detenemos a analizar si comprendemos realmente su significado.

“Salud” no es sólo la “ausencia de enfermedad”, es un estado que implica nuestro bienestar físico, emocional y social; todo converge en un equilibrio influenciado por múltiples factores.

Es por eso que hemos seleccionado una diversidad de temas que nos permiten mantener esta mirada global, para practicar no sólo consejos de alimentación saludable, sino también integrar la psicología, el deporte, las actividades al aire libre y la sustentabilidad.

Agradecemos su confianza, los invitamos a leer estas páginas y a disfrutar el proceso de cuidar de sí mismos.

¡Porque su bienestar es nuestra mayor recompensa!

Gerencia General



Cafetería Tremus, Sucursal Estoril 50

LA ESTRECHA RELACIÓN ENTRE NUESTRAS EMOCIONES Y LA ALIMENTACIÓN

¿Te has preguntado alguna vez cómo influyen tus emociones a la hora de comer? Cuando estás triste, ¿te consuelas con algo dulce? Paola Mallea, Psicóloga Clínica que se dedica a explorar la relación entre la alimentación y nuestro bienestar mental, nos compartió interesantes consideraciones:

¿Las emociones influyen en la forma en que nos alimentamos?

Aprendemos a alimentarnos en una cultura que está influenciada por las emociones y la comida. Celebramos, premiamos, o demostramos amor con comida. Estamos acostumbrados a dar o recibir cosas tangibles como intercambio de nuestras emociones.

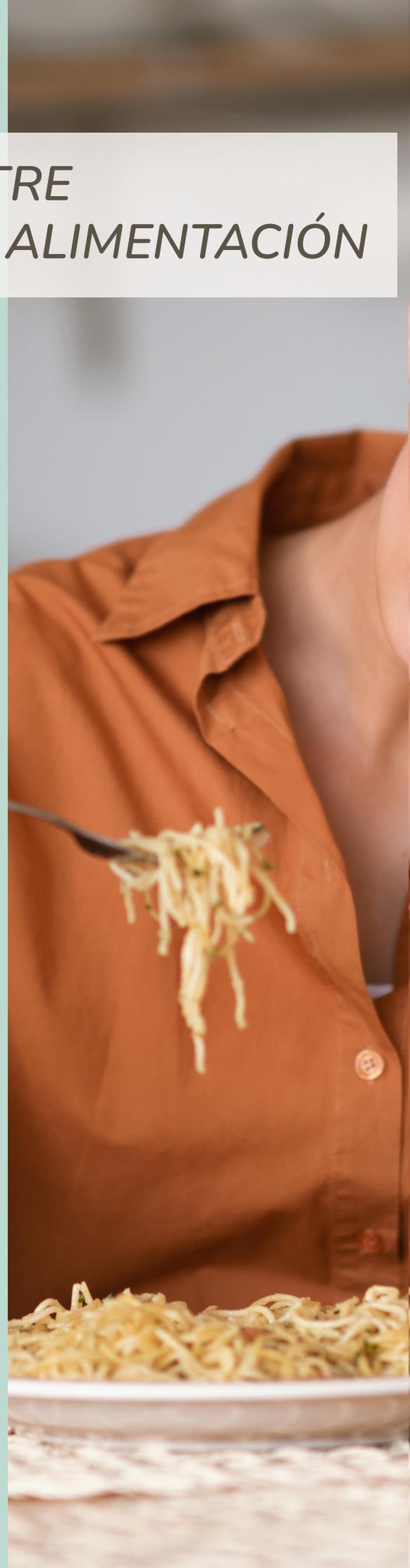
La complejidad radica en que alimentarse es una tarea básica para el funcionamiento de nuestro organismo, el “motor” que da energía a nuestro cuerpo. Por ende, las decisiones que tomamos sobre cómo nos alimentamos influyen positiva o negativamente en nuestro bienestar. Guiarnos sólo por las emociones puede llevarnos a tomar malas decisiones, y no recibir los macronutrientes que necesitamos para una dieta equilibrada.

Si tenemos ansiedad, pena o estrés, usamos la comida como una vía de satisfacción inmediata a nivel emocional. Lo que debemos hacer es aprender a “gestionar” nuestras emociones, lo que claramente es más complejo.

Nos alimentamos en una cultura que está influenciada por las emociones y la comida.



Dra. Paola Mallea - Psicóloga Clínica



¿Cuáles son las claves para desarrollar una relación saludable con la comida?

Primero debemos detenernos y ser conscientes sobre cómo nos alimentamos y qué relación tenemos con la comida. ¿Considero que me alimento bien?, ¿entiendo la diferencia entre el hambre fisiológica y el hambre emocional?

Al hacernos conscientes, necesitaremos respuestas y la información es también un punto importante. Tenemos que informarnos sobre la importancia de la alimentación, buscar estudios con base científica, datos fidedignos, apoyarnos en especialistas.

Por otra parte, no debemos olvidar buscar un equilibrio entre lo que nos gusta y lo que debemos consumir. La comida también es un “disfrute” y debemos darle ese espacio.

¿Cómo diferenciar el hambre Emocional del Hambre Fisiológica?

Hambre fisiológica

Nuestro cuerpo desencadena ciertos procesos para indicarnos que necesitamos alimentarnos

Las células intestinales secretan grelina, una hormona relacionada con la sensación de hambre y saciedad.

Nuestro páncreas genera insulina, lo que hace que tengamos un descenso en los niveles de glucosa y sintamos cierta debilidad.

¿No tenemos que satisfacer el hambre emocional? No, tenemos que satisfacerla, pero con conciencia, lo que nos permitirá hacerlo de manera responsable.

Si un día estamos estresados, recargados de trabajo, podemos comer un trocito de chocolate (entendiendo el factor emocional y no comer toda la barra). Quizás otro día, ante una situación similar, nos demos cuenta que no es hambre; que sólo necesitamos hidratarnos, caminar, o hacer una pausa.

Hambre emocional

No está ligada a la falta de nutrientes. Se ingieren alimentos con el objetivo de aplacar emociones

Surge de forma repentina y no tiene por qué ir acorde al horario habitual de comida.

La comida puede convertirse en un recurso para combatir la ansiedad



La pausa perfecta.
Sabor y Nutrición
combinados a la
perfección.



Visita nuestras tiendas

📍 Estoril 50, Las Condes

📍 Chicureo 2300, local 3A

📷 [tremus_market](https://www.instagram.com/tremus_market)

MICROBIOTA:

INTESTINO SALUDABLE, ¡CEREBRO FELIZ!

¿Sabías que el Cerebro y el Intestino tienen una estrecha relación? El denominador común es la “Microbiota”, principalmente en nuestro tracto intestinal específicamente una mayor concentración en el intestino grueso y que es indispensable para diversas funciones, las cuales te explicamos a continuación.

La totalidad de Microorganismos en nuestra Microbiota cuenta con una magnitud tan grande que supera la cantidad de las células de nuestro cuerpo.

El eje denominado como “Microbiota- Intestino- Cerebro” establece una comunicación bidireccional entre las redes neuronales ubicadas en el Sistema Nervioso Central con el tracto digestivo. La comunicación de este eje tiene tres vías: nervio vago, sistema circulatorio y sistema inmune. El equilibrio de este eje va más allá de una correcta digestión, puesto que desempeña diversas funciones fisiológicas, inmunitarias y hormonales,



Diversos estudios indican que la Microbiota es fundamental para un desarrollo cognitivo normal. Por lo que el desequilibrio en la composición de la Microbiota o “Disbiosis”*, podría estar asociado a trastornos de comportamiento, ansiedad, depresión e incluso enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer, Parkinson, Esclerosis múltiple, entre otras*.

Cuidados para una Microbiota Saludable

La Microbiota se inicia en los primeros años de vida, siendo la lactancia materna uno de los factores claves en el desarrollo. Cada persona posee su propia Microbiota intestinal, pero esta puede ser modificada según la calidad de vida de cada individuo. Factores medioambientales, consumo de fármacos y el tipo de alimentación, influyen en la calidad de nuestra Microbiota.

En la actualidad podemos encontrar diversas formas de contribuir a la mantención de una Microbiota saludable. Un pilar fundamental es la alimentación, evitando alimentos ultra-procesados, consumiendo fermentados, frutas, verduras, legumbres, lácteos, frutos secos, semillas, entre otros. Se puede lograr una microbiota sana, equilibrada y rica en microorganismos beneficiosos para nuestra salud.

Para personas con alguna enfermedad, restricción alimentaria, necesidades específicas, o que buscan mejorar su salud, también existe la opción de la suplementación, como los probióticos y prebióticos, que nos ayudarían a fortalecer nuestra microbiota.

Prébióticos y Probióticos:

Muchos confunden sus nombres o piensan que son lo mismo, pero en realidad no lo son y ambos tienen roles fundamentales en la mantención de nuestra Microbiota.

Los probióticos son microorganismos vivos que al consumirlos generan beneficios en la salud, tales como la regulación en el tránsito intestinal, absorción de nutrientes, fortalecimiento del sistema inmunológico y la salud en general.

Las concentraciones y los tipos de cepas varían según las necesidades en nuestra salud y edad del individuo. La cantidad de probióticos van desde “Millones” hasta “Billones”. Para seleccionar el tipo de probiótico a consumir, recomendamos asesorarse con profesionales de la salud.

Los Prebióticos, en cambio, son un tipo de fibra dietética no digerible, es decir, que resiste la digestión en el tracto gastrointestinal, por lo que llegan al colon intactos y son fermentados por la microbiota intestinal, sirviendo de “alimento” para los microorganismos presentes en el intestino, además de fomentar una digestión adecuada, la correcta formación y volumen de las heces.

Ambos, tanto prebióticos como probióticos, juegan roles esenciales en el mantenimiento de una Microbiota intestinal saludable, crucial para una buena salud digestiva, inmunológica, metabólica y mental.

*Presta atención a tu Microbiota
¡Tu cuerpo y mente te lo agradecerán!*

Suplementos y nutrición deportiva



Visita nuestras tiendas

📍 Estoril 50, Las Condes

📍 Chicureo 2300, local 3A



tremus_market

PROTEÍNAS : LA IMPORTANCIA DE SU CONSUMO EN DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA

El experto en medicina deportiva, Dr. Luis Vergara, nos comparte su experiencia y conocimientos sobre este crucial tema. Actual jefe del Programa de Medicina Deportiva de la UC, cuenta con una destacada carrera en el campo de la nutrición deportiva; con pacientes que van desde deportistas de elite, hasta apasionados amateurs.

¿Cuáles son las etapas de la vida donde más necesitamos consumir proteínas? y ¿qué hacer si no logramos los requerimientos diarios recomendados? Los invitamos a conocer más sobre este tema:

¿Cuál es la importancia del consumo de Proteínas en nuestra salud? y ¿cómo varía el requerimiento de proteínas a lo largo de la vida?

Las proteínas juegan un rol fundamental para el funcionamiento del organismo. Asegurar una ingesta suficiente va mucho más allá de la masa muscular.

Son importantes durante toda la vida del individuo. Sin embargo, en los períodos de crecimiento como la infancia y adolescencia, es donde más importancia tienen. Finalmente, un grupo en que las proteínas son de extrema necesidad son los adultos mayores.

¿Cómo asegurar una ingesta adecuada de proteínas a quienes están involucrados en actividades deportivas?

Calcular los requerimientos de proteína debe hacerse de manera individualizada. Por ello siempre es recomendable acudir a un Nutricionista.

Es importante educar a los deportistas a que todas las comidas tengan al menos 25 gr de proteínas, considerando huevos, lácteos o proteínas vegetales.

¿Existe algún riesgo asociado al consumo excesivo o la baja ingesta de proteínas?

El principal riesgo de una dieta baja en proteínas no sólo es la pérdida de masa muscular, también nos predispone a enfermedades metabólicas o déficit del sistema inmune.



Dr. Luis Vergara - Experto en medicina deportiva





Expertos Recomiendan ¹¹

Respecto a una dieta alta en proteínas, de 2 a 2.5 gr por kg de peso corporal, ha demostrado ser bastante seguro en personas sanas. Sin embargo, hay que ser cautelosos en dietas con exceso, mayores a 2,5 gr; especialmente en personas con problemas al riñón.

La ciencia también ha demostrado que las dietas excesivamente altas en proteínas no generan mayores beneficios.

Lo ideal siempre va a ser adquirir las proteínas desde la alimentación. Sin embargo, existen suplementos con muy bajos niveles de hidratos de carbono y de grasas, los que pueden ser muy útiles en personas que están en control de su composición corporal.

Mi recomendación es asesorarse siempre por Nutricionistas para optar por distintas fuentes de proteínas e introducir hábitos de alimentación equilibrados.

Una dieta baja en proteínas no sólo es pérdida de masa muscular, también nos predispone a enfermedades metabólicas o déficit del sistema inmune.

A top-down view of various keto-friendly foods on a white marble surface. In the top left, a black cast-iron skillet contains two sunny-side-up eggs on a bed of melted cheese. To the right, a silver spoon and fork are laid out. In the bottom left, a white plate holds a piece of cooked bacon. In the center, a large block of Swiss cheese with several holes is visible. In the bottom right, a red plate holds sliced avocado and blueberries. A hand with dark nail polish is visible at the bottom right corner, holding the red plate.

TENDENCIA Y DESAFÍOS EN EL MUNDO KETO

¿Sabías que Dieta Keto se buscó más de 24 millones de veces en Google, lo que equivale a casi 70.000 búsquedas diarias?

Un verdadero fenómeno en lo que respecta a estilos de alimentación, es lo que está causando a nivel internacional el concepto “Keto”. Un interesante tema de análisis para Nutricionistas y la comunidad Médica. Pero esta novedad tiene un pasado extenso, viene de 1920, cuando el doctor estadounidense Russel M. Wilder creó un plan de alimentación para pacientes con epilepsia. ¿Quién imaginaría que actualmente es utilizado a nivel mundial?

Qué es la Dieta Keto, y qué nuevas tendencias está implantando con su estilo, son algunas de las interrogantes que aclaramos a continuación.

Las bases de la Dieta Keto

Bajo consumo de Carbohidratos y alto consumo en Grasas (origen animal/ vegetal), es un breve resumen de cómo podría entenderse esta dieta. Nuestro cuerpo debe mantener el estado metabólico de “Cetosis”, donde el cuerpo utiliza las grasas en lugar de los carbohidratos como principal fuente de energía.

Pero, ¿cómo lograr el estado de Cetosis? Restringiendo severamente la ingesta de carbohidratos, lo que limita grupos de alimentos como cereales, frutas, legumbres, azúcar y más. Logrando consumir <50gr por día y complementado con la ingesta de grasas- como aceite de coco, palta, semillas, frutos secos, algunos productos lácteos bajos en lactosa como el queso- y moderando el consumo de proteínas, lograrás el estado de cetosis.

El funcionamiento es sencillo. Los carbohidratos son la fuente de energía de nuestro organismo. Si no consumes los suficientes, el cuerpo se ve obligado a buscar otro “combustible”; y en este caso recurre a las grasas almacenadas. Durante este proceso de “combustión” de grasas se producen cuerpos cetónicos como fuente de energía. Si no hay carbohidratos, el organismo consume los cuerpos cetónicos. Con una dieta Keto- o Cetogénica- se utilizan las grasas a través de la alimentación, propias del organismo. Se consigue disminuir grasa y no musculatura.

¿Existe sólo un tipo de Dieta Keto?

Hay diferentes tipos de dietas cetogénicas. En la actualidad, la “Keto Estándar” es la más popular; con ingesta alta de grasas, una moderada cantidad de proteínas, y un muy bajo aporte de hidratos de carbono.

La dieta “Keto Cíclica”, implica un consumo alternado carbohidratos con periodos de cetosis.

Otra variante es la “Keto Dirigida”, que permite el consumo de carbohidratos cuando hay períodos de entrenamiento físico intenso.

Por último, la “Keto alta en proteínas” que es alta en grasa y muy baja en hidratos de carbono.

14 Alimentación cetogénica

Si quieres comenzar una, o quieres probar con una distinta a la que ya practicas, recomendamos asesorarte con un Nutricionista, para que el proceso sea manejado responsablemente, evitar estados de fatiga o un “efecto rebote”.

Los mayores retos en la Alimentación Keto

El mercado, las opciones “keto friendly” crecen cada día más, debido a que los consumidores están constantemente buscando alternativas nutritivas, sin sacrificar el sabor, que reemplacen a los carbohidratos restringidos.

En Chile, el consumo de carbohidratos es parte importante de la dieta. Con un promedio de 90 kg de pan al año per cápita, se han creado sustitutos del pan tradicional- en base a Harina de Trigo por alternativas con Harina de Coco, Semillas, Frutos Secos y más. Sabores y texturas que distan mucho de un pan tradicional y que sus consumidores han tenido el ingenio de complementar con ingredientes como el Psyllium, Fibra de Avena y Goma Xantana, que contribuyen a dar elasticidad a las masas, manteniendo los carbohidratos “controlados”, gracias a su alto nivel de fibra.

¿Sabes que la Dieta Keto permite el Consumo de Crema de Leche pero restringe el consumo de Leche? Se debe a que la Leche contiene Lactosa (azúcar de la leche), un tipo de carbohidrato. ¿Entonces podemos consumir leche sin lactosa? Sigue siendo no recomendable, ya que se le agrega una enzima llamada lactasa, que descomponen la lactosa en azúcares simples, mejorando su digestión, pero no restando su aporte en carbohidratos.



En Chile, el consumo de carbohidratos es parte importante de la dieta. Con un promedio de 90 kg de pan al año per cápita.

Pan de Molde Keto y Vegano Marca Tremus

Es por eso que las Bebidas Vegetales de Semillas y Frutos Secos, comúnmente asociada a la comunidad Vegana, también son excelentes alternativas, siempre y cuando sean sin azúcar.

¿Qué hay de los cereales como arroz, o pastas, tan consumidos en la dieta chilena? Al pertenecer al grupo de carbohidratos, su consumo es altamente restringido, pero la industria se las ha arreglado para elaborar pastas en base a verduras aptas para la dieta Keto.

Suplementos Tendencia

Los siguientes suplementos podrían ayudar a reforzar tu salud en caso de que lo necesites:

Electrolitos: Durante la cetosis, el cuerpo elimina agua y con ello electrolitos, lo que puede producir fatiga y calambres musculares. Los suplementos de electrolitos contienen minerales como el sodio, potasio y magnesio, que ayudan a prevenir estos síntomas.

Fibra : Al reducir los carbohidratos es posible que disminuya la ingesta de fibra. Es importante considerarla para la salud digestiva y evitar problemas de estreñimiento.

Probióticos: Microorganismos vivos que administrados en cantidades adecuadas generan beneficios en la salud. Podemos incorporarlos a través de alimentos como el yogurt, kéfir, fermentos u otros, o mediante la suplementación.

CARBOHIDRATOS TOTALES Y DISPONIBLES

Es común confundir los "carbohidratos totales" y los "disponibles", fundamentales para un Keto al momento de leer el etiquetado nutricional.

Carbohidratos Totales Corresponden al total de carbohidratos (incluida la fibra dietética)

Carbohidratos Disponibles Corresponden al total de los carbohidratos, con exclusión de la Fibra Dietética.

En Chile las Etiquetas Nutricionales detallan los Carbohidratos Disponibles (ya restando la fibra). Mientras que en EE.UU. se detallan los Carbohidratos totales.



Pie de Limón Keto Marca Tremus

*Ven y disfruta
de la experiencia
Tremus*



Visita nuestras tiendas

📍 Estoril 50, Las Condes

📍 Chicureo 2300, local 3A

📷 [tremus_market](https://www.instagram.com/tremus_market)



Alimentos Funcionales: DÓNDE ENCONTRARLOS Y CÓMO NOS AYUDAN

**“Que tu medicina sea tu alimento,
y el alimento tu medicina”**

¿Te parece familiar esta frase? Hipócrates, el padre de la medicina moderna, conocía ya en el siglo V A.C. lo que hoy es tendencia: los “alimentos funcionales”.

Algunos alimentos, además de los nutrientes que nos aportan, generan beneficios para nuestra salud, ya sea de manera preventiva, evitando enfermedades; o terapéuticas, contribuyendo en nuestra recuperación.

Muchos los consumimos frecuentemente, pero conocer sus ventajas, porciones requeridas o recomendaciones, nos ayudará a sacar el máximo provecho de sus beneficios. ¡Los invitamos a conocer algunos!

ALIMENTOS FUNCIONALES EN TENDENCIA

CÚRCUMA



Planta de origen asiático que contiene una sustancia llamada “curcumina”. Conocida por su llamativo color amarillo, es rica en polifenoles que actúan a nivel celular en la inflamación y oxidación, además de poseer beneficios a nivel digestivo, circulatorio, hepático y respiratorio. Su formato de consumo es en polvo o en cápsulas.

ACAÍ



Es una fruta de origen amazónico (Brasil) y pertenece a la familia de las bayas. Posee grandes propiedades beneficiosas para la salud, donde destacan sus antioxidantes, vitaminas, minerales y fibra. Al tener un alto contenido de antioxidantes, genera efectos protectores para la salud, que ayudan a inhibir los radicales libres y a evitar el daño oxidativo a nivel celular.

CHÍA



Semilla de gran versatilidad, con un alto valor nutricional, destacando su notable cantidad de fibra dietética, proteínas, vitaminas, minerales, ácidos grasos y antioxidantes. Nuevas investigaciones han relacionado sus beneficios para fortalecer el sistema inmunológico y promover la salud digestiva. Al consumirla, debemos activar la chía para obtener sus propiedades- no olvides hidratarla o molerla- y complementarla con algún alimento húmedo ya sea yogurt, batido y/o sopa. También es muy popular en formato harina y aceite.

Incorpóralos en una dieta balanceada y disfruta de sus propiedades

CACAO



Es una fruta de origen tropical que posee grandes propiedades ya que es una excelente fuente de fibra, ácidos grasos, vitaminas y compuestos polifenólicos, como los flavonoides que le otorgan cualidades antiinflamatorias, anticancerígenas y antioxidantes; Es importante destacar que el cacao es el ingrediente principal en la elaboración de el chocolate. Últimos estudios recomiendan su consumo 2 o 3 porciones a la semana, ya que se asocia a un menor riesgo a desarrollar enfermedades cardiovasculares.

KÉFIR



Alimento fermentado en base a cultivos vivos. La manera más tradicional para su consumo es a través de leche, también se puede encontrar y/o preparar con agua y con bebidas vegetales. Sus microorganismos ayudan a mejorar nuestra digestión, al colonizar nuestra microbiota. Aporta una alta cantidad de vitaminas, minerales y aminoácidos esenciales. Se recomienda incorporarlo a alimentación diaria en un consumo aproximado de 100 ml.

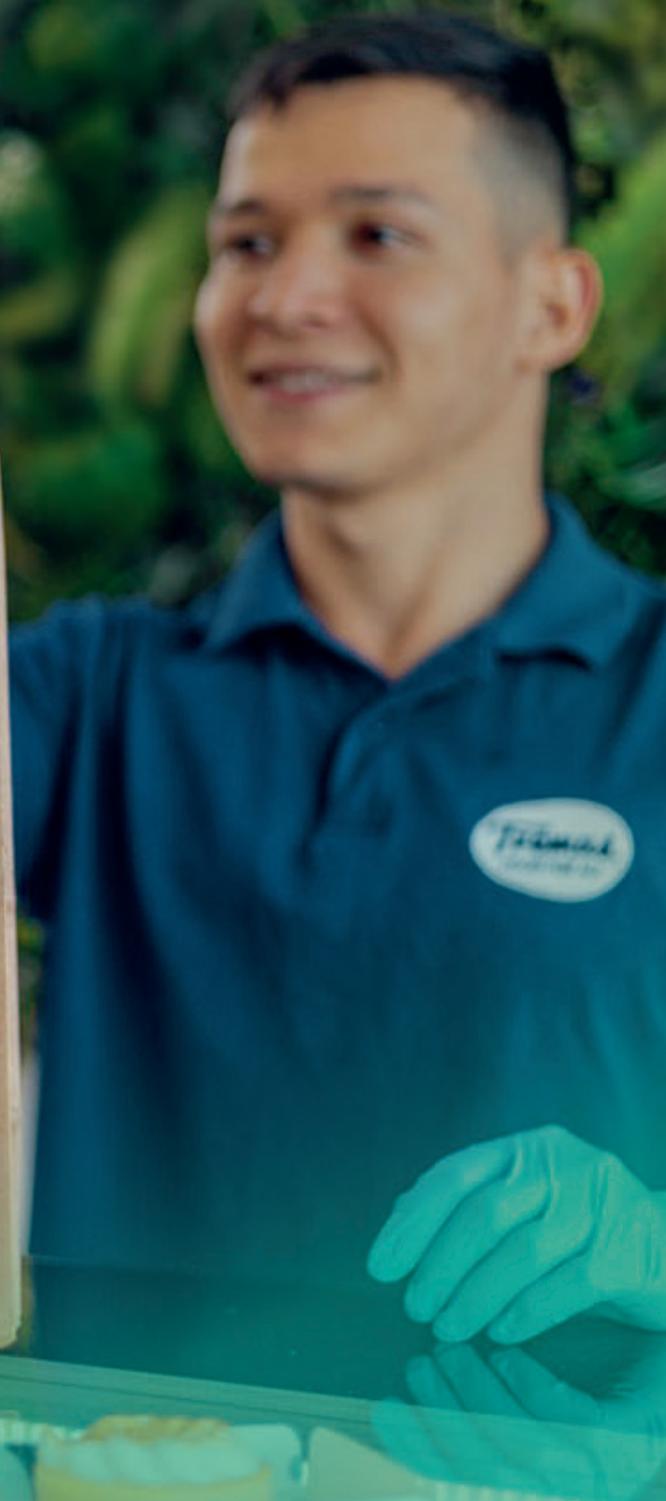
KALE



Esta hortaliza de hoja verde se ha ido incorporando en alimentación actual por sus múltiples beneficios para la salud y su gran versatilidad culinaria, ya que puede ser consumida fresca o cocida para preparar diversos platos y ensaladas. Presenta fitoquímicos beneficiosos tales como flavonoides, carotenoides, polifenoles, es rico en vitaminas C, K y A, y minerales donde destaca el calcio, un considerable aporte de fibra y un gran aporte en ácidos grasos.

Tremus

Realiza tus pedidos
a través de la web
www.tremus.cl



Visita nuestras tiendas
📍 Estoril 50, Las Condes
📍 Chicureo 2300, local 3A



Tostadas Francesas Keto, sin Azúcar

¡Ideal para partir el día con todo! Una Receta Keto que sin duda quedará entre tus favoritas

Ingredientes:

- 2 huevos
- 1/2 taza de Agua de Coco o crema de Coco (sin azúcar)
- 1 cda de alulosa
- Mantequilla
- Esencia de Vainilla
- Canela
- Arándanos
- 4 rodajas de pan de Molde Keto y Vegano Tremus

Instrucciones:

1.- Mezclar en un bowl los huevos bien batidos con la bebida de coco, alulosa, canela y un poco de esencia de vainilla. Añadimos también una pizca de sal.

2.-Llevar la mezcla a una bandeja profunda, sumergir las rebanadas de pan. Dar un par de vueltas hasta que hayan absorbido todo el líquido.

3.-En una sartén derretir la mantequilla y cocinar las tostadas remojadas a fuego mínimo, por ambos lados. Deben quedar blandas pero doradas.

4.-Para servir las, recomendamos acompañarlas de fruta, como frutillas y arándanos (keto).

Variantes:

Puedes acompañar tus Tostadas Francesas con crema chantilly Keto, con una pasta de avellanas y cacao keto, o con un syrup bajo en carbohidratos.

Conoce sus Macronutrientes

- Sólo 4,6 gr de carbohidratos disponibles por porción
- Bajo en Sodio
- Buena fuente de Proteína
- Buena fuente de Fibra

Gomitas sin Azúcar de Frutilla, Maracuyá y Maqui

*¡Una gran idea de snack saludable para los más pequeños de casa!
Fáciles, deliciosas y llenas de color*

Ingredientes:

- Pulpa de Frutilla, 250 gr.
- Pulpa de Maracuyá, 250 gr.
- Alulosa, 140 gr.
- Maqui en Polvo, 15 gr.
- Gelatina sin Sabor, 28 gr.
- Agua Fría para hidratar Gelatina, 140 gr.

Instrucciones:

- 1.-Hidratar la gelatina. En agua fría incorporar la gelatina en forma de lluvia y remover con una cuchara. Reservar y dejar en refrigeración por 7 minutos.
- 2.-Hervir la pulpa de fruta junto con el maqui y la alulosa por 2 minutos. Agregar la gelatina hidratada reservada, disponer en moldes de su preferencia y dejar enfriar.
- 3.-Almacena en un recipiente refrigerado.

Variaciones:

Es posible usar otras alternativas de Frutas y superalimentos (como el maqui)

Si quieres dar valor agregado, puedes incorporar Vitamina C o D en Polvo (revisa dosificaciones recomendadas para menores de edad)

Conoce sus Macronutrientes:

- 5 gomitas por porción
- Libres de Calorías
- Libre de Grasas
- Libre de Colesterol
- Libre de Azúcar
- Libre de Sodio



Torta Salada de Verduras Keto

Inspirados en un Smörgåstårta, típico pastel salado de origen sueco, te invitamos a sorprender con esta deliciosa versión Keto para celebraciones y comidas familiares.



-Torta Salada de Verduras Keto
4 a 6 porciones

Ingredientes:

- 7 tortillas Keto variedades
 Marca Tremus
- 100 gr. de Salmón Ahumado
 Laminado
- 80 gr. de Queso Crema
- 1 cda. de Mostaza Dijon
 (sin azúcar)
- 40 gr de Lechuga
- 100 gr de Champiñones
- 2 Paltas grandes
- 2 Zapallos Italianos
- Manojito Ciboulette
- 10 gr de mantequilla

Instrucciones:

1.- Montaje del Molde: Mojar la base y paredes internas de un molde de torta pequeño y cubrir con papel plástico (el agua ayudará que el papel plástico se adhiera a la superficie).

Cubierta de zapallo: Laminar con una mandolina el zapallo italiano y cocinar por 30 segundos en abundante agua hirviendo con sal. Retirar y enfriar bajo un chorro de agua fría, secar y reservar.

Disponer las láminas de zapallo italiano para formar la cubierta de la torta. (Reservar, refrigerado) Para la parte superior, recomendamos trenzar sobre una tabla de cortar, montar sobre el molde y cortar los bordes para disponer las láminas de las paredes en posición horizontal. Salmón Ahumado: Condimentar las láminas con mostaza y pimienta

Rellenos

Champiñones: Laminar los champiñones, calentar una sartén, saltear los champiñones en mantequilla y salpimentar.

Queso Crema: Para una mejor manipulación, calentar 30 segundos al microondas y mezclar con ciboulette finamente picado (recomendamos incorporar unas gotitas de limón)

Otras Verduras: Rebanar la palta en láminas finas, picar finamente la lechuga y reservar

Armado

Con ayuda de la base del molde de torta, cortar las tortillas para que encajen en el mismo y armar la torta intercalando tortillas y rellenos a gusto. Tomar la precaución de presionar levemente cada vez que se agregue una nueva capa, para que los rellenos queden bien distribuidos.

Comenzar con una capa de queso crema y palta. Para la segunda capa aplica una fina cobertura de lechuga. La tercera capa la terminas con salmón ahumado y champiñones. Repite el proceso y decora la última capa con los mismos ingredientes que lleva tu torta salada. Refrigerar por una hora antes de desmoldar.

Variantes

Gran versatilidad de rellenos, según tu preferencia o lo que tengas en casa: Camarones, Pollo desmenuzado, Huevo, o más. Escoge las proteínas y verduras que más te gusten.

Conoce sus Macronutrientes:

- 5 porciones (de 360 gr c/u)
- 6,5 gr de carbohidratos disponibles por porción

¡SIN EXCUSAS PARA MOVERTE!

Reconocido a nivel mundial, el Entrenamiento de Alta Intensidad (HIIT, sigla en inglés) cuenta con miles de adherentes, desde celebrities de Hollywood, hasta destacados personajes del mundo deportivo, pero ¿sabías que un coach chileno está revolucionando la metodología con su propia modalidad?

El Personal Trainer y Coach Diplomado en Entrenamiento Funcional y Nutrición Deportiva, Ernesto Lavín, conoció esta disciplina el 2012 en uno de sus tantos viajes de capacitación. Tras reconocer sus ventajas, identificó oportunidades de mejora que lo llevaron a crear el Wild HIIT, su propia modalidad que te invitamos a conocer en mayor detalle a continuación.

¿Qué diferencia a Wild HIIT de otros programas de Entrenamiento de Intervalos de Alta Intensidad (HIIT)?

Para las personas que no están interiorizadas con el HIIT, es una manera de entrenar que trabaja con intervalos de alta intensidad, intercalado con momentos de “pausa activa”, o movimientos de menor intensidad, pero siempre en movimiento.



Ernesto Lavín M. - Wellness & Fitness Coach

Originalmente el HIIT se hacía con elementos, como “bicicleta” o “elíptica”, considerando los intervalos previamente mencionados. Mientras que el Wild HIIT es un entrenamiento con sobrecarga y resistencia muscular, no sólo usa ejercicios “aeróbicos”.

“Incorporé push ups, sentadillas, abdominales, planchas y más, en un entrenamiento que no pasa los 45 minutos”-indica Ernesto Lavín. Esto se debe a que estudios han arrojado que la producción hormonal durante un entrenamiento no dura más de 45 min a 1 hora; y adicionalmente, baja la performance, desde el punto de vista fisiológico.

Por otra parte, desde un punto de vista práctico, hablamos de un entrenamiento de alta efectividad, completo, que puede practicarse sin ningún elemento, y que requiere de poco tiempo para llevarlo a cabo. La modalidad ideal para acabar con las excusas típicas para no mantener una rutina con frecuencia.

Puedes practicar el Wild HIIT en la playa, en el gimnasio, o en la pieza de un hotel, porque la rutina está diseñada para hacerla en 1m². Hasta en la comodidad de tu casa, gracias a los más de 70 videos disponibles en el Canal de Youtube @lavincoach para entrenar de manera gratuita. Ambientada pensando siempre en motivar, con música, luces para hacerla entretenida y que esos 45 minutos sean aprovechados al máximo.

¿Cómo integras la Nutrición Deportiva y el Descanso en el programa de entrenamiento Wild HIIT para maximizar los resultados?

En caso de personas cuyo objetivo sea composición corporal, existe la oxidación de grasas gracias a la intensidad del entrenamiento. Para quienes busquen aumentar su masa muscular, también aplica gracias a sus ejercicios de resistencia.

Este entrenamiento, al igual que otros que mezclan ejercicios de sobrecarga y resistencia muscular, cuenta con

beneficios relacionados al aumento de la longevidad, salud cardiovascular, aumento del metabolismo, entre otros.

Adicionalmente, todos pueden practicarlo. Pese a ser un entrenamiento duro, que exige tu máximo potencial en los 45 minutos de desarrollo, no cuenta con un límite de edad. La ventaja radica en que los ejercicios de cada intervalo se adecúan a las capacidades de las personas. En el mismo entrenamiento un alumno puede hacer 50 repeticiones al 100%; otro hará 5, pero si representa su 100% el entrenamiento está logrado.

Hay que prepararse para entrar, no se trata de llegar desde el sedentarismo directamente a practicarlo. Se recomienda pasar por una etapa adaptativa. Para personas con enfermedades al corazón, hipertensión y obesidad, es importante tener la aprobación de su médico tratante.





Obesidad Infantil: El Maratónico Desafío hacia una Generación Saludable

Con una vida llena de récords y logros deportivos, Sebastián Keitel corre una nueva carrera. Considerado uno de los hombres más rápidos del continente en la década de los noventa, el destacado velocista- y actual Senador- cambió los 200 metros por el Congreso, motivado con promover la actividad deportiva y la alimentación saludable para el funcionamiento del organismo.

Asegurar una ingesta suficiente va mucho más allá de la masa muscular.

La importancia de adquirir hábitos saludables desde la infancia y las acciones que se deberían implementar en los establecimientos educacionales para revertir nuestras alarmantes cifras, son algunos de los temas que el deportista y político defiende con dedicación.

El Estado debe ser el responsable de subvencionar a quienes no tienen los recursos, para asegurar que todos los niños cuenten con espacios seguros que les permitan desarrollarse en este ámbito.

En paralelo, necesitamos mejorar la calidad y duración de las clases de Educación Física. Implementar nuevas actividades extraprogramáticas, como Talleres de Alimentación, en el que asistan los menores y sus padres, para generar conciencia a nivel familiar.

Con acciones de este tipo, apoyaremos el deporte masivo. Sólo un 14% de la población practica actividad física frecuente, versus un 86% que se considera sedentario.

Por otra parte, en lo personal, creo que necesitamos un proyecto de Ley solicitando que la obesidad sea declarada una enfermedad en Chile, para que reciba el apoyo del Estado en su tratamiento físico y psicológico.

¿Cómo padres, cuáles son los desafíos a los que nos enfrentamos para incentivar hábitos saludables?

Tenemos una responsabilidad gigantesca en la crianza de nuestros hijos y en entregarles las herramientas necesarias para que sean niños- y futuros adultos- con hábitos saludables. Una correcta alimentación y practicar un deporte, no sólo trae beneficios en lo físico, también en el crecimiento personal y social del menor.

Salir a caminar, comprar comida saludable, mantener hábitos en casa, no requieren mayores recursos económicos. Es cosa de tener ganas y generar las instancias para que sea un momento familiar agradable.

Hay mucho por hacer en lo relativo a los establecimientos educacionales, pero no debemos dejar esta tarea exclusivamente a los colegios. En casa, y con el ejemplo, es donde se inician los hábitos que marcarán, para bien o para mal, el desarrollo de nuestros niños.



Sebastián Keitel, reconocido deportista y actual Senador

Tenemos una responsabilidad gigantesca en la crianza de nuestros hijos y en entregarles las herramientas necesarias para que sean niños- y futuros adultos- con hábitos saludables.

RINCÓN INFANTIL

A young girl with dark hair in a bun, wearing a white lace dress, holds a red apple in her left hand and a pink water bottle in her right hand. The background is a blurred green outdoor setting. At the bottom of the page, there is a stack of colorful books in shades of green, blue, red, and yellow.

¡Es momento de divertirse! Te ayudamos a inspirar a los más pequeños de la casa, para aprender y generar hábitos positivos.

¡QUE EMPIECE LA AVENTURA!

¿CONOCES EL PODER DEL AGUA?

¡Nuestro cuerpo la necesita para estar sanos y fuertes! Una correcta hidratación contribuye a evitar enfermedades, a mejorar la digestión y eliminar toxinas.

La mejor opción para hidratarnos es el agua. Las bebidas gaseosas y jugos contienen azúcar e ingredientes que no son saludables, como colorantes artificiales, saborizantes y conservantes, por lo que debemos limitar su consumo.

CON ESTOS TIPS TOMARÁS AGUA CON MÁS GANAS:

1- Añade rebanadas de frutas en tu jarro de agua. Lograrás sabores más entretenidos.

2- Elige una botella de agua que te guste, te sentirás más motivado al usarla.

3- Consume frutas y verduras con alto contenido en agua, como: naranja, mandarina y kiwi; y verduras como: lechuga, apio, tomates, entre otros.

CULTIVANDO JUNTOS

Haz tu propio “Señor Cara de Pasto”

Necesitarás:

Semillas de pasto o alpiste

Panty reciclada, en buen estado

Tierra con abono

Hilo grueso

Tijeras

PREPARACIÓN

Recorta la panty a la altura de cada pierna. Abre las medias a lo largo para formar dos lienzos rectangulares, que transformarás en 4 cuadrados.

AÑADE TIERRA Y SEMILLAS

La tierra debe ser rica en nutrientes. Esparce una capa delgada de tierra sobre cada lienzo (0,5 cm) y distribuye un puñado de semillas sobre la misma.

DALE FORMA

Agrega puñados de tierra humedecida sobre las semillas. Ata los extremos de cada cuadrado en un gran nudo, para darle forma redonda.

Deja el nudo hacia abajo, para que las semillas estén arriba.

¡Crea tu Personaje!: Dibuja una cara, agrega ojos, accesorios y botones: ¡lo que tú quieras!

Cuidado y crecimiento: Coloca el “señor cabeza de pasto” en un recipiente con agua en la base. Riégalo cada tres días para mantener la tierra húmeda y favorecer la germinación. Una vez que el pasto crezca, podrás recortarlo y darle forma a tu gusto.



¡Por un mundo más limpio y sustentable!

RECICLAJE

¿Sabías que, a nivel mundial, desechamos en promedio 1,11 kg de basura por persona al día? ¡Suena alarmante! Si una familia de 4 personas puede generar 1,6 toneladas al año, y en Chile se estima que sólo un 4% de los hogares recicla*, estamos ante un problema importante a nivel de sociedad.

Chile es el país que más basura produce por persona en Sudamérica. ¿Estás listo para hacer un cambio, a nivel personal y familiar? ¡Toda acción suma y puede ser un aporte para generar conciencia en las futuras generaciones! Comenzar no es difícil, ni requiere de grandes inversiones, dejamos acá algunos tips para motivarte en esta importante tarea que contribuye a nuestro bienestar.



Tips Prácticos y Fáciles para ser parte del Cambio



PREFIERE EL VIDRIO

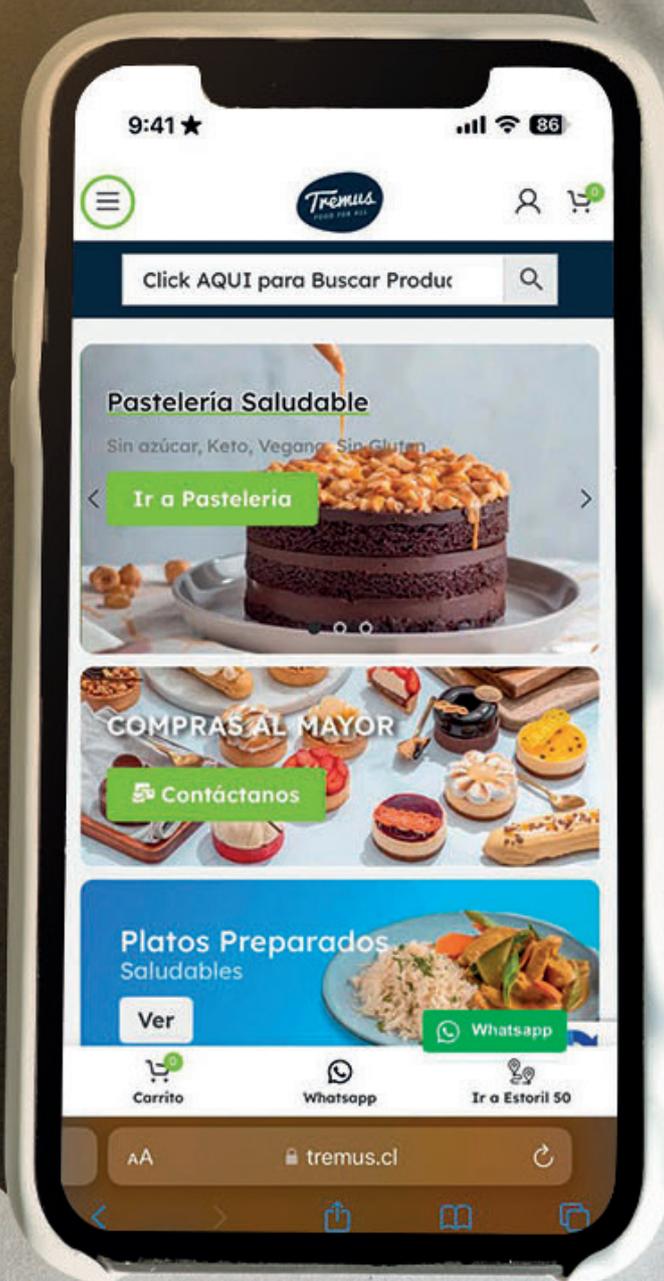
¿Sabías que el vidrio es el único material 100% reciclable, es decir, que puede ser reutilizado en su totalidad e infinitas veces?

Es uno de los materiales que más se recicla en Chile. Fundaciones como, Coaniquen, María Ayuda, Las Damas de Café, entre otras, financian importantes causas gracias al reciclaje de materiales como vidrio, cartón y plásticos, entre otros.

Di NO a productos plásticos de un solo uso. Prefiere productos reciclables. El Plástico tipo PET, es el más reciclable. ¿Sabías que en Chile no hay suficiente PET recolectado para producir los envases de material reciclado que requiere el mercado? Deben importar PET reciclado de países vecinos.

El market de alimentación
saludable más grande de
latinoamérica

31



Todo lo que
necesitas
en un
solo lugar

Tremus
FOOD FOR ALL

Visita nuestra tiendas
📍 Estoril 50, Las condes
📍 Chicureo 2300, local 3A
www.tremus.cl
📷 Tremus_market