



Diciembre 2011: Edición Nº 16

# Vida Sana

VIDA NESTLÉ

 **SABOR, AROMA  
Y COLOR!**

**EL BAILE COMO  
ACTIVIDAD FÍSICA**

**MITOS Y VERDADES  
SOBRE EL AGUA**

**¿SABÍAS QUÉ...**  
es la migraña?



**Nestlé**

Good Food, Good Life



## ► Novedades

### Niños saludables 2011

Uruguay es uno de los 40 países beneficiados por "Niños Saludables", programa global de NESTLÉ que este año pretende alcanzar a más de 10 millones de niños en el mundo.

NESTLÉ volvió a visitar a escuelas públicas a través de su programa de responsabilidad social "Niños Saludables" que apunta a mejorar la nutrición, salud y bienestar de escolares fomentando una vida saludable y educando sobre una buena alimentación.

El programa finalizó el 21 de octubre y benefició a 7 escuelas de diferentes zonas de Montevideo y 4 del interior. "Niños Saludables" es una iniciativa que demuestra nuevamente el compromiso de NESTLÉ hacia su comunidad.



### NUEVO TRIX & YOGHURT®

Para que el desayuno sea más divertido y saludable, NESTLÉ lanza al mercado el primer Cereal para niños con bolitas de Yoghurt.

Los nuevos Trix & Yoghurt son el alimento ideal para el desayuno y la merienda de los más chicos. Una porción de cereal junto a una taza de leche le brindará a tu hijo todos los nutrientes que necesita para comenzar el día fuerte y sano.



### Una nueva forma de conservar tu VASCOLET®

Además de ser el único polvo achocolatado adicionado con calcio, VASCOLET® ahora suma otro práctico beneficio, porque con la compra del pack 800 grs. edición limitada, te llevás un contenedor gratis especialmente diseñado para conservarlo de manera fresca y divertida.

Aprovechá esta oportunidad por tiempo limitado y llevate un regalo único.

¡No te lo pierdas!



# DISFRUTÁ TU COFFEE SHOP EN CASA

## ¿Qué tipo de café tomarías hoy?

Seguro que tenés tu propia forma de preparar el café para que quede tan rico como a vos te gusta. Ahora te vas a sorprender con esta nueva opción: **NESCAFÉ® DOLCE GUSTO®**, la **primera máquina de bebidas múltiples** que te hará sentir como si tuvieses un Coffee Shop en tu casa. Podés preparar bebidas calientes o frías y su innovador sistema de cápsulas te permite experimentar una amplia variedad de sabores. **NESCAFÉ® DOLCE GUSTO®** tiene un diseño vanguardista que además de brindar un producto de máxima calidad, embellece cualquier espacio en el que se encuentre.

Si bien es **rápido, cómodo y muy fácil de usar**, te invitamos a entrar en [www.dolce-gusto.com](http://www.dolce-gusto.com) para que realices todas las consultas que quieras y además conozcas el **programa de canje de puntos que NESCAFÉ® DOLCE GUSTO®** creó para vos.

Disfrutá tu **Coffee Shop** en casa probando todas las variedades que **NESCAFÉ® DOLCE GUSTO®** tiene para vos.



## Esta Navidad trajo algo nuevo

Estas Fiestas podrás disfrutar de la nueva línea de Panettones, con la tradicional calidad de Nestlé en tres deliciosas variedades.

**CLASSIC** con chips de chocolate

**FRUTAS** con pasas de uva y frutas brillantadas

**ALPINO** con chips y relleno de chocolate

probalos!



POR MÁS INFORMACIÓN LLAMÁ AL TEL.: 0800 2122  
O INGRESÁ EN [WWW.DOLCE-GUSTO.COM](http://WWW.DOLCE-GUSTO.COM)

NESCAFÉ®  
Dolce  
Gusto



## ► Nutrición, salud y bienestar



**¡Sabor, aroma y color!  
Descubre cómo darle  
a tus platos un atractivo  
toque de color.**

Planificar las comidas de la casa no siempre es una tarea fácil, en especial para las mamás que a diario quieren compatibilizar lo rico con lo nutritivo. Por eso, este verano, para favorecer la buena alimentación de toda tu familia, te sugerimos combinar alimentos de diferentes colores, los que además de permitirte obtener distintos beneficios nutricionales, serán más atractivos a la vista.

Cabe destacar que los pigmentos de las frutas y verduras se encuentran de preferencia en las cáscaras, por lo que te recomendamos consumirlas sin pelar.

### • Los verdes

Como las arvejas, lechugas, brócoli y espinacas, tienen un efecto favorable en la visión y activan la producción de algunas enzimas que previenen el Cáncer.

### • Los blancos

Como las cebollas, plátanos, ajo, peras, espárragos blancos y champiñones, contienen flavonoides, que se caracterizan por sus propiedades antiinflamatorias, y por ayudar a prevenir la formación de tumores.

### • Los azules y morados

Como los berries y las uvas rojas, poseen poderosos antioxidantes, que protegen las células y previenen las alteraciones cardíacas.

### • Los rojos

Como los tomates, contienen licopenos, que reducen el riesgo de desarrollar ciertos tipos de cáncer (en espe-

cial, de próstata). La presencia de este antioxidante es particularmente alta en la salsa de tomate.

### • Los naranjos y amarillos

Como zanahorias, choclo, zapallo, damascos, mangos, piña y duraznos-, poseen betacarotenos, que el organismo es capaz de convertir en vitamina A, que además de tener efectos positivos sobre la visión y la piel, posee propiedades anticancerígenas y estimuladoras del sistema inmunológico. Los cítricos, como el limón y las naranjas, no contienen vitamina A, pero son excelentes fuentes de vitamina C y ácido fólico.

Nestlé sabe cuánto te preocupa brindarle a tu familia una alimentación rica y variada, y te ofrece deliciosas alternativas para incorporar en los menús de tu casa, como el puré de papas Maggi y la variedad de sopas 50% menos de sal.

Haz la prueba con estas ideas, aprovecha los productos Nestlé y sorprende a tu familia la próxima vez que cocines para ellos.



**BROCHETES ESPECIALES  
AL CALDO DE COSTILLA**



**TARTA HELADA DE LIMÓN**



**ENSALADA SUPREMA  
Y CRUTONES A LA MAGGI**



**CRUMBLE DE MANZANAS**



## TARTA HELADA DE LIMÓN

Tiempo de Preparación: 15 minutos  
Tiempo de Cocción: 7 minutos  
Porciones: 8

### INGREDIENTES

150 g de galletitas de chocolate  
(pueden ser de vainilla, coco, etc.)  
50 g de Cereal NESTLÉ® VASCOLET®  
100 g de manteca  
1 lata de Leche Condensada NESTLÉ®  
200 cc de crema de leche  
Jugo de 2 limones  
Ralladura de 1 limón

### PREPARACIÓN

Procesar las galletitas y el Cereal NESTLÉ® VASCOLET®, añadir la manteca derretida y mezclar.  
Forrar la base de un molde de 24 cm de diámetro.  
Cocinar en horno moderado durante 7 minutos.  
Reservar.

En un bol batir la crema a medio punto, incorporar el contenido de la lata de Leche Condensada NESTLÉ®, mezclar. Verter el jugo de los limones y la ralladura, integrar y mágicamente se va a espesar. Volcar en la tartera y llevar al freezer. Retirar unos minutos antes de servir y decorar con chocolate rallado.

## BROCHETES ESPECIALES AL CALDO DE COSTILLA

(12 Porciones) Tiempo aprox de preparación.: 20 min.

### INGREDIENTES

500 g carne picada  
2 cubos de CALDO DE COSTILLA MAGGI®  
1 cebolla picada en cubos pequeños  
1 atado de perejil picado  
Palos de brochete medianos, remojados previamente en agua

### PREPARACIÓN

- 1.- En un bowl mezcla la carne picada con la cebolla y el perejil. Condimentá con el CALDO DE COSTILLA MAGGI®, desmenuzándolo sobre la preparación.
- 2.- Tomá un puñado de carne y cubrí la mitad de los palitos en forma alargada.
- 3.- Cociná en la parrilla o en el horno a 180°C durante 20 minutos aprox.

## TARTA CROCANTE DE MANZANAS

(12 Porciones) Tiempo de preparación aprox.: 1 hora

### INGREDIENTES

Para la masa: 2 tazas de harina; 1 taza de azúcar, ½ taza de margarina; 1 yema; agua si fuera necesaria.

Relleno: 4 manzanas medianas cortadas en láminas, 1 tarro de LECHE CONDENSADA NESTLÉ®, ½ cucharadita de canela en polvo, ralladura de ½ naranja, ralladura de ½ limón, 1 cucharadita de vainilla, 2 huevos.

Crocante: ¾ taza de harina, 3 cucharadas de azúcar; 3 cucharadas de margarina derretida, canela a gusto.

### PREPARACIÓN

1. Masa: juntá los ingredientes secos con la margarina y trabajá con los dedos hasta formar migas, agrega el huevo y el agua si es necesario. Trabajá con las manos hasta formar una masa compacta. Espolvoreá la mesada con harina y acomodá la masa sobre un molde de aro 26 cm. Una vez lista pre-homear a 180°C (de 8 a 10 min.) hasta dorar. Retirá y enfriar.

2. Cociná las manzanas levemente en una sartén con un poco de manteca, añadí la canela y la ralladura de naranja y limón. Cociná durante 5 min. y reserva. En otro bowl juntá la LECHE CONDENSADA NESTLÉ® con los huevos y revolvé hasta homogenizar. Añadí las manzanas y remové hasta homogenizar ambas preparaciones.

3. Crocante: juntá en un bowl la harina con el azúcar. Agregá la manteca removiendo constantemente, debés conseguir migas irregulares. Una vez listo, verí la preparación de las manzanas sobre la masa pre-homeada y cubre con el crocante. Homeá a temperatura alta de 180°C de 12 a 15 min. hasta dorar la superficie. Retirá y enfriar.

## ENSALADA SUPREMA Y CRUTONES A LA MAGGI®

(4 porciones) Tiempo de preparación aprox.: 30 minutos

### INGREDIENTES

Para el pollo: 2 pechugas de pollo deshuesadas, sal y pimienta, 1 cucharada de finas hierbas a gusto (tomillo, salvia, romero), 2 cucharadas de mostaza.

Crutones: 4 rebanadas de pan de molde sin orillas, 1 tableta de CALDO DE GALLINA MAGGI®, 3 cucharadas de aceite de oliva.

Ensalada: 2 paltas picada en cubitos, 1 tomate cortado en cubos, 2 cucharadas de sésamo tostado, 2 lechugas hidropónicas o mix de hojas (berros, rúculas etc.).

### PREPARACIÓN

1. En una budinera disponé las supremas de pollo y condimentalas con sal, pimienta, finas hierbas y mostaza, dejá reposar 10 min. y llevá al horno pre-calentado a temperatura alta de 180°C de 20-25 min. o hasta que estén bien cocidas. Retíralas y dejalas enfriar. Una vez listas cortalas en láminas diagonales y reserva.

2. Cortá el pan de molde en pequeños cuadritos y dejalos sobre una asadera, distribuí el aceite por toda la superficie y el CALDO DE GALLINA MAGGI® previamente desmenuzado. Homeá a temperatura alta de 180°C unos minutos hasta dorarlos. Retirá y reservá.

3. Luego, en 4 bowl o platos individuales, distribuí las hojas y lechugas, las láminas de pollo y los tomates. Disponé los cubos de paltas por todos sus lados, sésamo y los crutones preparados. Una vez todo listo serví de inmediato.

## ► Nutrición, salud y bienestar



## Mitos y verdades sobre el agua

El agua es un nutriente fundamental que debemos consumir diariamente. Forma parte de nuestro organismo y de la gran mayoría de los alimentos que consumimos. Se recomiendan consumir de 2 a 3 litros de agua al día.

### Algunas de sus funciones son:

- Hidratación.
- Eliminación de toxinas.
- Transporte de nutrientes, como vitaminas y minerales.
- Regulación de la temperatura del cuerpo, tanto en invierno como en verano.

### Verdadero o Falso

Únicamente bebiendo agua logro hidratarme. **FALSO**

Nuestro organismo no sólo adquiere la cantidad de líquido que necesita con la ingesta de agua. Podemos hidratarnos de varios alimentos, principalmente las frutas y las verduras, estas tienen una gran concentración de agua que nos ayudarán a nuestra hidratación.

Si tomo mucha agua, bajaré de peso. **FALSO**

El agua no es capaz de eliminar la "grasa" de nuestro organismo. Lo que es cierto es que evita el estreñimiento y ayuda a deshacernos del líquido acumulado colaborando en las funciones de eliminación de toxinas.

Siempre es mejor consumir agua sin gas. **FALSO**

Es más una cuestión de paladar que de salud, tanto el agua con gas como sin gas te aportan los mismos beneficios.

Al hacer ejercicio debo beber más agua. **VERDADERO**

Al hacer mucho ejercicio perdemos grandes cantidades de líquidos por transpiración que de alguna forma debemos recuperar.

Sentir sed es una señal de deshidratación. **VERDADERO**

El sentir sed, es la primera alerta de deshidratación que el organismo nos da en señal de que necesitamos beber agua para recuperar el líquido perdido durante nuestras actividades.

## El baile como actividad física

Movete, movete.

El baile no es sólo una actividad divertida: es un aliado para cuidar nuestro corazón y mantener el cuerpo en forma. Subí el volumen y movete con el ritmo que más te guste.

Lo confirmamos en cualquier fiesta o salida: rodeados de gente y con música que estimule, es imposible negarse a la pista. Como un imán, atrae y no discrimina a nadie: abuelos, chicos, hasta el más "tronco" de la familia se deja llevar por el compás. Pero lo que pocos saben es que bailando podemos encontrar la forma más divertida de ejercitarnos. Incluso aquellas personas que se resisten a la actividad física "tradicional", como las rutinas de gimnasio y la práctica de deportes, encuentran en la danza una solución completa. Bailar es una fuente de beneficios para nuestro cuerpo, y nos hace bien tanto física como emocionalmente. La mente se despeja, se olvida por un rato de los problemas y las preocupaciones, la concentración se focaliza y los reflejos se agudizan. Cada cual atiende su baile, y el que no, ¡que copie los pasos del compañero!

### ¿Cuáles son los beneficios físicos?

Como cualquier actividad moderada que se realice diariamente y en forma programada, puede mejorar significativamente la salud, contribuir al bienestar y potenciar la calidad de vida. Invertir tan sólo 30 minutos diarios para llevar a cabo un ejercicio tan dinámico como bailar pone en actividad varios grupos musculares a la vez. ¿Por qué? Porque requiere una movilidad completa de todas las partes del cuerpo –piernas, brazos, cintura, cadera–, lo que mejora nuestro tono muscular y el estado de las articulaciones, que se tornan con la constancia cada vez más ágiles y flexibles.

La práctica regular de la danza también ayuda a estimular la circulación sanguínea, mejorar el sistema cardiovascular, aumentar la capacidad pulmonar, regular la tensión arterial y favorecer el equilibrio. Al



quemar calorías, contribuye a la pérdida de peso. La cantidad de calorías eliminadas en media hora de baile es mayor que la quemada en media hora de bicicleta, caminata (calculando 6 km por hora) o realizando un entrenamiento con pesas. Practicar cualquier estilo de danza regularmente implica seguir coreografías, repetir pasos, lo que colabora con el trabajo de coordinación, balance, agilidad y mejora considerablemente la memoria visual. Al bailar, se necesitan recordar pasos, hacer movimientos sincronizados y moverse en secuencias; esto exige al cerebro, por lo cual se entrena la memoria. Asimismo, muchos movimientos de la danza requieren posturas que estiran los músculos. Pensemos en cualquier ritmo, por ejemplo la Salsa o hasta el Rock and Roll: es necesario mantenerse erguido, mirando siempre hacia adelante o al compañero, con la cabeza en alto; todo esto contribuye a acomodar la postura del cuerpo y aliviar así dolores de cintura, espalda o cuello. Igualmente, como ante cualquier actividad física que se comienza, hay que informarse. Los médicos suelen desaconsejar.

Por ejemplo el Flamenco en casos de desviación de columna, debido a los perjuicios que suponen los saltos en zapatos de taco y el vibrar constante del taconeo. No todos los programas de ejercicio son aplicables para todas las personas; algunos pueden resultar en lesiones si no están debidamente indicados acorde con el nivel de aptitud física individual; por eso siempre es conveniente consultar antes a nuestro médico de cabecera para que nos guíe en la elección, si es una práctica que realizaremos regularmente.

### ¿Y los beneficios emocionales?

Después del baile, siempre nos sentimos bien: el cuerpo combina la sensación de sentirse más relajado y más energizado a la misma vez. Esta doble sensación tan gratificante se debe al hecho de que bailar (cualquier ritmo, como profesionales o como amateurs, solos o acompañados) es una de las formas más entretenidas y eficaces de realizar actividad física. Y cuando escuchamos a un bailarín al abandonar la pista decir, "Dejé todo ahí", es porque de verdad la danza "descarga".

Sus movimientos contribuyen a liberar emociones y a aligerar sentimientos. Cada persona, cualquiera que sea su edad y estado físico, puede encontrar el tipo de baile que mejor la represente: **La Salsa, el Tango, el Hip Hop, la Danza Clásica o el Folklore** no son sólo ritmos, sino formas de expresión completas cuya práctica permite a cada uno de manera diferente, descubrir cosas nuevas acerca de sí mismo y de sus propias capacidades expresivas.

Cuando las clases son grupales, además generan que las personas entren en contacto con otras, y las obligan a interactuar, lo que mejora las aptitudes para la vida social y consiguientemente, la confianza. Casi siempre, el baile ayuda a descubrir que uno puede mucho más de lo que se imaginaba, lo que eleva la autoestima. Aparatos, pesas, yoga, pilates...

Durante los últimos veinte años, hemos visto cómo todos los centros de gimnasia fueron albergando cada vez más y más disciplinas de todo tipo. Pero en los últimos tiempos, se acrecienta cada vez más la cantidad de personas que optan por la danza. Encuentran en el baile una forma más divertida de cuidar la salud física.



### RECUERDA...

"Para contribuir aún más a tu bienestar, además de realizar ejercicio físico debes hidratarte y alimentarte sanamente combinando alimentos de todos los grupos."



# ¿Qué es la migraña?

## ► Es Bueno Saberlo.

El 25 % de las personas que sufren migrañas tienen la vista borrosa o sienten pulsaciones en la cabeza antes de que comience el ataque. A estos signos de advertencia se los denomina "aura".

## ► Es Bueno Recordarlo.

Es recomendable acompañar el tratamiento médico contra la migraña con actividades de relajación, como practicar yoga y realizar caminatas lentas, y también con masajes descontracturantes.



## ► Es Bueno Informarse.

La migraña afecta más a mujeres que a hombres, y aunque poco se conoce respecto de las causas que la originan, las investigaciones médicas determinaron que el estrés, la mala alimentación, los trastornos del sueño y el tabaquismo son factores desencadenantes de este tipo de afección.



# ¿Por qué ronronea tu gato?



La creencia popular dice, "si un gato ronronea es porque está contento". Efectivamente es así! La Real Academia Española lo define como Producir una especie de ronquido, demostrando así que está feliz.

Entre los gatos, el ronroneo tiene una función comunicativa. La hembra en trabajo de parto produce ronroneos continuos, poderosos y rítmicos. Además, es desestresante, y la ayuda a calmarse y concentrarse. Los cachorros al nacer son ciegos y aún no tienen desarrollado el sentido del olfato y el oído, es por eso que con las vibraciones producidas por la madre durante el ronroneo ellos pueden orientarse hacia su madre para poder alimentarse.

A los dos días de nacidos, los gatitos comienzan a ronronear mientras succionan la leche, con lo cual la madre recibe la información de que el flujo lácteo es el correcto y que todo marcha bien, y es para ellas como la sonrisa satisfecha de un bebé. Luego, cuando están un poco más crecidos, la madre utiliza los ronroneos para llamar a comer a los gatitos, y sirven de comunicación con su camada, con lo cual se crea una estrecha relación familiar, de gran importancia durante las primeras semanas de vida.

Para los gatos adultos el ronroneo es importante como señal de sumisión de un gato frente a otro dominante, reduciendo así las posibilidades de pelea, al transmitirse un sentimiento de paz y reconciliación. Durante el cortejo y el acto sexual, la hembra ronronea continuamente.

En su contacto con los humanos, los gatos pueden realizar dos tipos de ronroneos, el de agradecimiento, al recibir algo de su agrado, dedicado a quien le ofrece esta satisfacción, y el ronroneo anticipativo, que es un estimulante para obtener lo que desea.

Existen muy pocas referencias y estudios acerca de cómo se origina el ronroneo en los gatos y, los que existen, son bastante antiguos. Es por eso que el mecanismo por el cual los gatos ronronean es, todavía, un misterio. Algunos investigadores atribuyen este desconocimiento a que en el momento en que se intenta realizar alguna medición o determinar el mecanismo de este sonido, el gato deja de hacerlo.

**Hay tres teorías que intentan explicar el mecanismo del ronroneo, sin embargo, ninguna de ellas es aceptada universalmente:**

- La primera de estas teorías, que actualmente ha perdido vigencia, dice que el gato posee, además de las cuerdas vocales, otras estructuras denominadas pliegues vestibulares, o falsas cuerdas vocales, que por fricción producen la vibración o ronroneo.
- Una segunda teoría, explica que el ronroneo es el producto de la contracción de algunos músculos laríngeos, que modificando las presiones, producen las vibraciones, que se traduce en el ronroneo.
- Una tercera teoría, que es la más aceptada, es la que explica el ronroneo como el producto de las turbulencias producidas por el flujo sanguíneo, proponiendo el ronroneo, como un fenómeno hemodinámico, y no aerodinámico.

## UN DATO CURIOSO

El escritor Randy Moravec calculó, basándose en las observaciones que hizo de su gato Claude, que un gato doméstico pasa ronroneando, a lo largo de toda su vida, alrededor de 1 año y 3 meses.

Recuerda que para que tu gato pueda ronronear de felicidad es necesario que esté bien alimentado. PURINA® CAT CHOW®, te ofrece una alimentación balanceada y todos los nutrientes que tu gato necesita. Ante cualquier duda consulta a tu veterinario de confianza.

PURINA  
CAT CHOW®  
small CAT FOOD

## AGRADECIMIENTOS

- "Servicios al Consumidor: Gracias NESTLÉ por responder tan amablemente a mi llamado y tener la cordialidad de enviarme sus exquisitos productos, que por supuesto seguiremos consumiendo en familia."

**Daniela – Montevideo**

- "Por este medio quiero agradecerles, todas las atenciones que tienen enviando la revista y siempre con alguna sorpresa. Les cuento que somos fanáticos del NESCAFÉ, no nos puede faltar y tengo tres niños a los cuales siempre les doy con la leche VASCOLET, así como también consumen cereales, sus productos me dan suma confianza para mi familia, son una empresa sin igual. Gracias por ser como son."

**Silvana – Montevideo**

## SUGERENCIAS

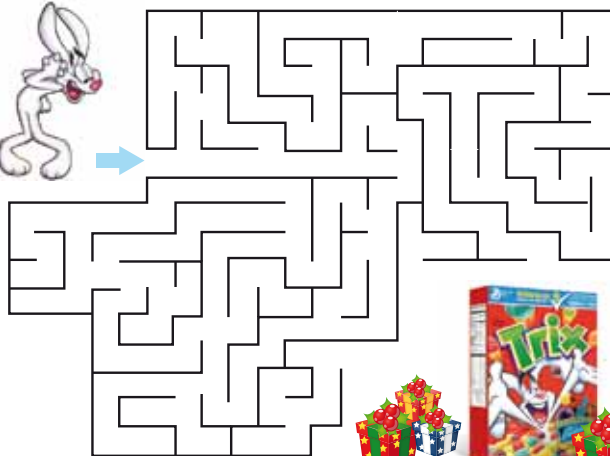
- "Me encanta el Capuccino pero estaría bueno que estuviera también en un formato más similar al stick, en un sobre 3 veces más chico y para una taza más chica, creo que estaría bueno, inténtenlo!"

**Guillermo – Montevideo**

"Solo puedo tomar NESCAFÉ descafeinado. Tomo el café de ustedes pero al trabajo me gustaría traerme los sobrecitos. ¿Porqué no hacen sobrecitos de café descafeinado?"

**Cecilia – Montevideo**

## JUEGOS



Escribinos a [servicios.consumidor@uy.nestle.com](mailto:servicios.consumidor@uy.nestle.com) enviándonos tu nombre, teléfono y dirección + un comentario acerca de nosotros y/o nuestra revista y participá por un sorteo de una máquina NESCAFÉ® DOLCE GUSTO® para que empieces ya a disfrutar de esta experiencia.

Sorteo a realizarse el 10/01/2012.



NESCAFÉ.  
Dolce  
Gusto®