



# Resumen editorial

Por: Dra. C. Rebeca Monroy Torres  
Directora Editorial y fundadora de la revista

**E**stimado lector, esta edición te será de interés, se ha reunido algunos temas sobre las estrategias para mantener un peso saludable y duradero, así como la importancia de consumir alimentos con alto valor nutrimental.

*Estrategias para engañar a tu cerebro y te ayude a perder peso*, en un artículo preparado por la Dra. Solís y su equipo, para que conozcan que sucede en tu cerebro mientras intentas llevar un cambio de estilo de vida, al modificar la cantidad de calorías de tus alimentos, en otras ediciones hemos hablado de estas estrategias pero aquí integrarás y conocerás que sucede en nuestro cerebro, así que te sugerimos leer otras ediciones de REDICINySA como complemento de este artículo.

Si has escuchado que el consumo de alimentos ricos en antioxidantes es benéfico para la salud y para la prevención de enfermedades como el cáncer, te interesará el artículo de *La fresa: un fruto nutritivo para tu salud*, de la LN Cecilia Oviedo y colaboradores, donde conocerás un poco del origen de este fruto y sus propiedades nutrimentales, además de algunos tips para su manejo higiénico.

Otro de los alimentos prodigiosos, es la soya, su importancia por su rendimiento nutrimental, al aportar proteínas de alto valor biológico y otros nutrimentos, por lo que el artículo titulado *La soya: Como fuente de proteínas de*

*alto valor biológico* te ofrecerá el contenido nutrimental de la soya y sus beneficios a la salud, además de algunas preparaciones con soya como tofu, leche de soya, harina. Se abordarán situaciones de alergia a la proteína de soya.

Para complementar la edición, el artículo *Probióticos: una alternativa terapéutica para el control de la diabetes*. Los probióticos se pueden consumir en preparaciones en polvo, en cápsulas, o en preparaciones lácteas. La Dra. Reyes, muestra la importancia de los probióticos, su función en el organismo, su relación con la prevención de algunas enfermedades metabólicas como la diabetes.

Finalmente, te ofrecemos, alguna de las actividades de extensión que se llevan a cabo, en temas de nutrición ambiental y seguridad alimentaria. Hubo muchas actividades para compartir, como fue la inauguración del Laboratorio de Nutrición Ambiental y seguridad Alimentaria de la Universidad de Guanajuato; la estancia de alumnas de la Universidad de Aguascalientes; el verano de la Universidad de Guanajuato, CONACYT y DELFIN así como la participación durante el 4° Congreso de Clube de Ciencias, con temas de Nutrición y Alimentación. REDICINySA, promueve la difusión de actividades y eventos, donde el público interesado pudiera contactarnos si hay interés en alguno de estos eventos o actividades.