

POR QUÉ SE HABLA TANTO DE LOS FERMENTADOS

**Una técnica milenaria
que siempre se revitaliza**

**¿Está de moda consumir
alimentos probióticos?**

Los grandes
chefs actualizan
los fermentados

**¿Problemas
con la comida
y el peso?**

El Club CINIB es tu club.



Presentación

Yogur, chucrut, kimchi, kéfir... Todos estos alimentos están en la dieta de la humanidad desde hace milenios y tienen algo en común: **son fermentados**. Los alimentos fermentados son probióticos y los experimentos demuestran que funcionan mejor que los suplementos de farmacia. Entre otras cosas evitan la diarrea y el estreñimiento, reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares, los síntomas de la depresión y el estrés, refuerzan tu sistema inmunitario y protegen contra ciertas alergias.



¿Saludables? Por descontado.

Los partidarios aseguran que son alimentos que contienen probióticos, bacterias apreciadas como beneficiosas para nuestro intestino. Y sí, es cierto, pero quizás hay que tratar la información con ciertas reservas. Anabel Fernández, dietista-nutricionista, directora de Nutrición y Dietética de KOA Center aclara un poco los matices: “Normalmente se piensa que los beneficios que nos aportan podrían estar relacionados con mantener una buena microbiota intestinal ya que nos proporcionan esos microorganismos beneficiosos. **Pero los beneficios de los alimentos fermentados no son la única clave para esto.** Hay otras cosas mucho más importantes cómo lo que nos sucede en los primeros años de vida (parto natural o cesárea, lactancia...); nuestra alimentación (si está basada en frutas y verduras, y sin alimentos procesados) y el tipo de vida, si es activa y mantenemos el estrés controlado. Si todo eso es correcto, entonces los alimentos fermentados pueden ser un beneficio añadido pero, tomar este tipo de alimentos no nos va a solucionar una mala alimentación”.

Que no cunda el pánico, ni mucho menos, el desánimo. A pesar de no ser la panacea por sí mismos, tienen alguna que otra virtud que, sin duda alguna, complementarán una buena dieta. “Tienen otras dos ventajas extras: por un lado, contienen ácidos orgánicos, que se producen cómo resultado de la fermentación, y que la microbiota intestinal utiliza para convertirlos en ácidos grasos de cadena corta (butirato, propionato y acetato) que son beneficiosos para el organismo. Estos a su vez crean nuestras bacterias intestinales cuando consumimos fibra fermentable, por ejemplo, a través de frutas y verduras.

Y por otro lado, los alimentos fermentados son más digeribles ya que están predigeridos por las bacterias, y éstas, además de los ácidos orgánicos, también crean vitaminas y enzimas que no se encontraban en el alimento original”.

Los pilares del tratamiento programado en nuestro Centro

- 1 Modificar progresivamente el modo en que se piensa y se siente respecto del cuerpo, la comida y el movimiento para fortalecer la decisión y el compromiso de manejar el tratamiento. Conocer y utilizar técnicas para reducir la ansiedad y el estrés.
- 2 Aprender nuevas conductas y maneras de gozar de la vida, de las relaciones y hasta de sí mismo, sin falsos apoyos como la comida, el atracón, la dieta exagerada o la purga. Desarrollar diversos intereses y fortalecer la red social.
- 3 Aprender a disfrutar de la comida sin culpa. No hay alimentos prohibidos, sólo conviene dar más preferencia a algunos y menos a otros. Los pacientes aprenden cómo elegir los alimentos, leer las etiquetas, comprar, cocinar y hasta presentar la comida.



Los chefs los revitalizan

A lo largo de la historia, la gran mayoría de los alimentos (carnes, frutas, pescados, verduras, leche...) han recibido diferentes tratamientos, no solo para ser cocinados y consumidos, sino también para ser conservados y hasta multiplicados, obteniendo, de la materia prima original, nuevos subproductos que completaran la dieta, la mejoraran, o sencillamente, abastecieran la despensa durante más tiempo.

Es el caso de los alimentos fermentados, que sufren un proceso bioquímico en el que, como explica Diego Prado, coordinador del BCulinary Lab y profesor del **Basque Culinary Center**, “lo que básicamente sucede es que una sustancia orgánica se transforma en otra, generalmente más simple, por acción de un fermento ya sean bacterias, hongos o colonias simbióticas”.

Algunas personas apuntan que esto de la fermentación es, ni más ni menos, un proceso de putrefacción. “En cierta medida tienen algo en común, pero no es lo mismo —matiza Bernat Guixer, doctor en Químicas y especialista en alimentos fermentados en el restaurante **El Celler de Can Roca**—, son transformaciones biológicas ambas, con la diferencia de que el fermentado es apto para el consumo humano, y un proceso de putrefacción como tal, no. El resultado es claramente diferente”, señala.

Pero también los hay que valoran sus múltiples ventajas, no solo para la salud, sino para los nuevos horizontes de la gastronomía.

¿Qué se fermenta?

A priori, todo. “Lo difícil sería decidir si finalmente es lo suficientemente seguro o no. Habría que hacer análisis”, confiesa el químico Guixer. Y cuando se dice, todo, es todo. Piensa que en tu despensa ya tienes un gran número de alimentos fermentados de uso diario: pan, vino, queso, yogur, algunas verduras, cervezas y, si fueras sueco, hasta pescado. Así que, quítate escrúpulos porque esto es algo habitual.

EDITA

Publicación periódica, gratuita y digital del Centro Integral de Nutrición de las Islas Baleares. Si desea recibirla por correo electrónico hágalo a través de su página web.

Dirección
Alberto Pagán Pomar
Diseño
Txema González Bravo
Maquetación
Calma Civic Media



CITA PREVIA
971 21 32 62

Centro Integral de Nutrición Islas Baleares - CINIB
Galerías Jaime III, 2 - Entl. 2ª
07012 Palma de Mallorca
consultas@cinib.es
www.cinib.es

Por qué todo el mundo habla de los fermentados

Las aceitunas en salmuera, el vino o la cerveza son alimentos conocidos por todos y que forman parte de la dieta de muchos. Además, bastantes sabrán que son productos fermentados, pero pocos conocerán en qué consiste exactamente ese proceso, para qué sirve o qué beneficios tiene.

Una comida fermentada es toda aquella que ha pasado por un proceso de cambio a través de bacterias o levaduras, las cuales transforman los glúcidos presentes en la comida en ácidos, gas o alcohol, que funcionan como conservantes naturales. Los chefs Rodrigo de la Calle (El Invernadero. 1 estrella Michelin), Mario Sandoval (Coque. 2 estrellas Michelin) y Roberto Ruiz (Punto MX. 1 estrella Michelin) ya se han puesto a trabajar.

El fin primero es la conservación de alimentos. La historia de este método se remonta siglos atrás. No obstante, no hace falta ir muy atrás en el tiempo para conocer a gente que lo usara y, sino, sólo hay que pensar en cómo conservaban la carne nuestros abuelos, con sal. Eso es precisamente una conserva fermentada.

Un ingrediente, múltiples beneficios
Sin embargo, con el paso de los años, esa finalidad ha pasado a un segundo plano y

hoy en día este proceso se utiliza por otros beneficios. Actualmente, vivimos rodeados de miles de productos destinados a exterminar las bacterias de nuestro alrededor, sin tener en cuenta que algunas de ellas son buenas, incluso necesarias para cosas tan sencillas como la digestión.

Sin esas bacterias, el organismo es incapaz de absorber de manera eficaz los nutrientes y ahí entra en juego la fermentación, ya que favorece la producción de las enzimas necesarias para la digestión y paraliza los inhibidores enzimáticos que frenan la asimilación de nutrientes. Además, como los alimentos fermentados están parcialmente descompuestos, menos energía para asimilarlos.

Por otra parte, hay alimentos que se vuelven mucho más ricos en vitaminas una vez que han pasado por este proceso. Por ejemplo, la zanahoria, abundante en vita-

mina A, aquella que protege la piel de los efectos nocivos del sol, multiplicará esa capacidad una vez fermentada. Es cierto, que en algunos productos eso no sucede, pero tampoco se da a la inversa, es decir, no se reduce la cantidad de vitaminas, algo que no ocurre con otros procesos, como la cocción.

También son muy recomendables para ciertos de problemas de salud, como el estreñimiento, las intolerancias alimenticias o las alergias, ya que son una fuente excelente de probióticos, microorganismos que, ingeridos en las cantidades adecuadas, tienen efectos positivos sobre la salud, como el refuerzo del sistema inmunitario. Uno de los más populares es el lactobacilos, presente, por ejemplo, en la preparación del yogur, que no es otra cosa que leche fermentada. De ahí que este alimento sea un remedio popular para tratar y prevenir problemas, como los urinarios.

Fuente: El Mundo

Un sinfín de recetas

Otro de los puntos por el que se debe apostar por las conservas fermentadas es por la cantidad de recetas que podemos elaborar, las cuales podemos encontrar en libros como *Conservas fermentadas* (editorial Lunwerg) y la facilidad de su preparación. Existen distintos métodos. El más conocido es utilizar sal, que deshidrata los alimentos e impide el desarrollo de bacterias. Las capas de lactobacilos, en cambio, sí que la toleran y prosperan en estas condiciones, dando lugar a la fermentación.

La salazón en seco o la salmuera son otros de los procesos que se utilizan y que tienen como base la sal. El primero se utiliza, por ejemplo, para obtener chucrut -col fermentada-. Para su preparación se debe cortar la col en tiras y esparcir la sal. Al paso de 12 o 24 horas la hortaliza habrá soltado agua, que mezclada con la sal forma la salmuera, propicia para que se produzca la fermentación. La salmuera, por lo tanto, no es más que sumergir la comida en una mezcla de sal con agua.

También se pueden utilizar fermentos o cultivos iniciadores. Uno de los más populares es el suero que se forma durante la fabricación del queso, aunque también se pueden comprar en comercios.

Atención primerizos

Patente queda que los motivos para apostar por las conservas fermentadas son varios, aunque siempre hay que tener en cuenta una serie de pautas antes de lanzarse a su consumo. En primer lugar, es fundamental utilizar frutas y verduras ecológicas, ya que los productos tratados con sustancias químicas puede contener agentes antibacterias, antimicrobianos o antifúngicos que frenen la fermentación.

Para principiantes, es recomendable comenzar con frutas y verduras, cuya preparación es mucho más fácil y sencilla. Por otro lado, para quien no tiene hábito de comer alimentos crudos fermentados, es preferible comenzar la ingesta poco a poco, para que el organismo se vaya acostumbrando.

Los más expertos tampoco están exentos de precauciones. Siempre hay que hay que alejarse de los excesos, ya que un consumo excesivo puede tener graves efectos para el sistema digestivo.





¿Qué ventajas comparten los fermentados?

¿Qué ventajas comparten los fermentados? ¿Cuáles son los que están arraigados en tantas culturas alimentarias? ¿Por qué se han puesto tan de moda en los últimos años? Vamos a establecer los factores que han contribuido a que hayan subido al escenario como protagonistas gastronómicos.

1- La mayoría de ellos son de fácil accesibilidad. No es necesario disponer de grandes infraestructuras para prepararlos. Un lugar oscuro con una temperatura estable en casa y unos conocimientos básicos es todo lo que se necesita.

2- Se obtienen sabores, olores y texturas nuevas muy interesantes. No es solo una forma de conservar alimentos, también es una forma de cocinar. Ayuda a potenciar sabores o a obtener sabores y aromas nuevos como en el cacao o el café.

3- Tienen un bajo coste energético y económico, ya que las materias primas que se utilizan, para la mayoría de estas preparaciones, son accesibles para muchos de nosotros. Se pueden aprovechar desde descartes o recortes de verduras –en el caso de los pickles o verduras lactofermentadas- hasta partes de alimentos que de forma natural no comeríamos como la piel de la piña que se emplea para el tepache.

4- Son saludables. Esto se debe, en parte, a que aumenta la biodisponibilidad de algunos nutrientes presentes en los ali-

mentos, ya que los microorganismos “predigieren” el alimento por nosotros.

5- Por otro lado, son probióticos. Es decir, son alimentos con microorganismos vivos que permanecen activos en el intestino en cantidad suficiente como para alterar nuestra microbiota intestinal, causando efectos positivos en la salud. Es importante mencionar que si se somete el alimento fermentado a altas temperaturas (como la pasteurización o esterilización) dejarán de ser probióticos, ya que estamos matando estos microorganismos vivos que le confieren el carácter de alimento probiótico. Por otro lado, también hay que recalcar que faltan evidencias científicas para poder afirmar que muchos de los fermentados de los que se dicen que son probióticos realmente lo son.

6- Están fuertemente arraigados a nuestra cultura. De hecho, se dice que casi una tercera parte de los alimentos que comemos son fermentados. Sin embargo, con el auge y la moda de la fermentación de los últimos años, también ha existido una deslocalización de estos. Es decir, se realizan muchas kombuchas, kéfir, rejuvelacs... que muchas veces, al tener sabores tan fuertes o ácidos, los adaptamos para poder consumirlos, y añadimos cantidades considerables de azúcar, cosa que también hay que tener en cuenta. En este caso, se cuentan con numerosos alimentos fermentados como la masa madre, el yogur o las aceitunas, ¿por qué no empezar por aquí?

¿Problemas con la comida y el peso?

Éste es tu Club.

Hemos creado el **Club CINIB** para afrontar los problemas que tenemos en común, organizar grupos, intercambiar experiencias y fomentar el espíritu de equipo.

www.club.cinib.es

Te sentirás como en familia

Para saber más de nutrición y comer sin miedo



¿NECESITAS UNA DIETA PERSONAL?

Nuestros especialitas pueden elaborar un plan dietético a tu medida. Llama al 971 21 32 62 o envíanos un correo.

→ PRIMERA VISITA GRATUITA

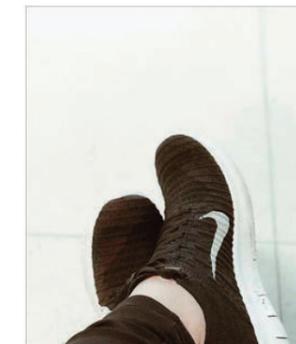


¿CUÁNTO SABES DE NUTRICIÓN?

¿Qué alimentos se consideran más calóricos? ¿Por qué hay grasas buenas y malas? ¿Qué alimentos nos hacen acumular más toxinas?

→ ¡PONTE A PRUEBA!

Para hacer ejercicio sin estresarte



¿CÓMO DEBERÍA COMENZAR?

Con ejercicio por tu cuenta, caminando o realizando otro tipo de actividad que puedas incluir en tu rutina diaria. Hazlo siempre en los días y horas que hayas reservado exclusivamente para ello, sin estresarte.

→ SENCILLOS PASOS



¿CON QUÉ REGULARIDAD?

Incluyendo el ejercicio de manera regular en tu vida diaria habrá un mayor impacto en relación a la salud, la clave es elegir actividades que agraden, de esta manera se querrá continuar practicándola de manera natural, casi sin quererlo.

→ SENCILLOS PASOS

Libros. Puedes leerlos o descargarlos

PASA A RECOGERLO

Si te has inscrito en el Club, puedes pasar por nuestro centro a recoger nuestro Libro Blanco de la Obesidad. Estamos en Galerías Jaime III, 2 - EntL. 2ª - Palma. Si vives fuera de Mallorca, podemos enviártelo

DESCARGAR

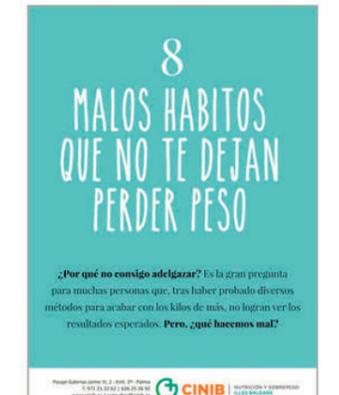
LIBRO BLANCO DE LA OBESIDAD

CINIB | nutrición y bienestar tu día a día

eBOOKS DE AUTOAYUDA

Breves tutoriales de autoayuda, editados por nuestro Club, para orientarse sobre nutrición, ejercicio, hidratación, tablas de menús... Y también sobre algunos mitos sobre pérdida de peso que deberían tenerse en cuenta.

DESCARGAR



CINIB | nutrición y bienestar tu día a día

¿Nuevo producto?

Ana Lobato

Cocinera y técnica de proyectos de innovación y desarrollo en la Fundación Alicia

Pese a su reciente aparición en el paisaje gastronómico y en las cocinas más *trendies* del mundo, los fermentados hace años que forman parte de la alimentación de muchas, por no decir todas, las culturas. ¿Es algo nuevo entonces? Rotundamente, no.

Los fermentados son una fuente de probióticos con propiedades nutricionales, además de aportar sabores y texturas nuevas a los alimentos. De ellos, hemos oído hablar mucho en los últimos años e incluso algunos han sido incluidos dentro de la categoría de “nuevas tendencias”, sin saber que, desde siempre, han estado presentes en nuestra cocina.

La fermentación se puede utilizar como recurso en una alimentación más sana, rica y sostenible (y de ahí que lo estudiamos en Fundación Alicia). Por tanto, es interesante conocer su proceso y cómo se puede utilizar en nuestro día a día.

En nuestra cultura alimentaria también existen numerosos alimentos fermentados, unos más obvios como el vino, la cerveza, el queso o el pan, y otros que, tal vez, no los hubiésemos relacionado con un proceso fermentativo como los embutidos, el chocolate o el café.

en el proceso compiten con las que no nos interesan por los nutrientes y, la segunda, es que estos microorganismos fermentativos producen sustancias que inhiben el crecimiento de otros.

Cada vez es mayor la accesibilidad a numerosas recetas de fermentados y cada vez son más los que se atreven a prepararlas pero no debemos olvidar que, al ser alimentos “vivos” y más si se consumen sin cocinar, hay que prestar especial atención a algunos puntos críticos y tener en cuenta algunas normas básicas.

-En primer lugar, la higiene durante todo el proceso y la manipulación de los diferentes ingredientes y materiales, evitando la contaminación cruzada en todo momento.

-La temperatura de fermentación es otro factor importante a tener en cuenta ya que, sin una buena temperatura, se podría desencadenar una contaminación por microorganismos patógenos. Las temperaturas óptimas de fermentación suelen oscilar entre los 20 y 30°C, aunque esto dependerá de cada tipo de fermentación.

-El pH en una fermentación debe de estar por debajo de 4,6. Esto nos asegura la inhibición de los microorganismos no deseados, es decir, para saber si la fermentación está yendo bien, siempre tenderá a acidificarse debido a la producción de ácidos (láctico, kójico, acético...).

-Si son fermentaciones en salmuera o a los que hay que añadir sal, es importante añadir la cantidad correcta, sobre todo teniendo en cuenta que hay un mínimo de adición (normalmente un 2%) que ya inhibe el crecimiento de otras bacterias. Las bacterias que llevan a cabo la fermentación soportan cantidades de sal que las patógenas no.

De todas formas, a rasgos generales, se podría decir que para saber si una fermentación está bien o mal, es importante guiarnos por nuestros sentidos. Es importante seguir los procedimientos, ingredientes y cantidades como están pautados, si innovamos juntando unos microorganismos con un sustrato o alimento diferente al recomendado o habitual, el resultado podría ser tóxico.

Es importante seguir los procedimientos, ingredientes y cantidades como están pautados

¿Cómo se clasifican los fermentados?

Hay muchas formas de clasificar los alimentos fermentados: por el tipo de microorganismos que han actuado en el proceso; por el producto inicial del que se parte y el producto final que se obtenga; si este microorganismo está de forma natural en el propio alimento o si se ha inoculado, etc.

Una de las formas más comunes para clasificar los alimentos fermentados es según el subproducto de la fermentación que obtenemos que, como hemos dicho antes, le proporcionará las características al producto final.

<< A la izquierda, se puede ver una tabla con los tipos de fermentaciones y algunos ejemplos.

¿Son seguros los fermentados? ¿Cómo sabemos cuándo algo está bien fermentado o se nos ha podrido? ¿Hasta cuándo duran?

La fermentación es un método de conservación per sé por dos motivos: el primero es que las bacterias o levaduras implicadas

TIPO DE FERMENTACIÓN	PRODUCTO INICIAL	MICROORGANISMO VIVO	PRODUCTO FINAL	SUBPRODUCTOS DE LA FERMENTACIÓN
Alcohólica	Trigo Cebada Uva Manzana	Levaduras	Pan Cerveza Vino Sidra	Etanol CO ₂
Láctica	Leche Carne Col Aceitunas	Bacterias	Yogurt Fuet Chucrut Olivas en salmuera	Ácido láctico
Fúngica	Soja Queso	Hongo	Salsa de soja Miso Queso azul	Ácido kójico
Acética	Vino Sidra	Scoby	Vinagre	Ácido acético
Miscelánea	Té azúcar	Scoby	Kombucha	Ácido acético CO ₂



¿Qué es eso de fermentados y probióticos?

La fermentación surgió como un método de conservación de alimentos y comenzó a tener usos alimenticios en Egipto con el pan, el vino y la cerveza. En oriente también se desarrolló esta técnica con la kombucha y el kimchi; en Mesoamérica, los antiguos mexicanos bebían pulque.

Los probióticos son esas bacterias benéficas que ayudan al sistema inmunológico y a la flora intestinal que se desarrollan principalmente en alimentos fermentados.

Tipos de fermentación

No todos los alimentos fermentan de la misma manera, dependen completamente de sus características. Dependiendo de la composición química de cada cosa, se desarrollarán fermentaciones diversas.

La leche, por ejemplo, desarrollará una fermentación láctica para hacer productos como yoghurt, jocoque y kéfir.

Las frutas tendrán una fermentación alcohólica, que necesita levaduras y enzimas para descomponer las azúcares simples, comerlas y producir dióxido de carbono y alcohol. Esta fermentación también sucede cuando se hace pan aunque el alcohol se evapora al hornearlo.

Una segunda fermentación en vinos se llamaría acética, donde el resultado en condiciones controladas sería el vinagre. Hoy en día es muy común que los restaurantes los elaboren para controlar el sabor de mejor manera.

De Egipto hasta Noma

Aunque siempre han estado presentes en nuestra alimentación, fermentar ha tenido sus momentos de más éxito. El primero se dio en su origen y la técnica se esparció a Grecia, Mesopotamia y la cuenca del Mediterráneo.

Hoy en día, chefs de restaurantes de alta gama han introducido esta técnica en sus platillos. En palabras de René Redzepi, de Noma, los ingredientes desarrollan aromas y sabores completamente nuevos al fermentarlos. Es una forma de darle una vuelta a lo clásico sin ir muy lejos y ofreciendo una alternativa original.

El arte de fermentar ha sido el objeto de estudio de muchos cocineros. La investigación del tema ha

llegado a lugares insospechados y ahora, con la ayuda de un par de -muy buenos- libros, la fermentación es el método de conservación por excelencia. Además de introducir sabores, texturas y condiciones diferentes a las originales de los alimentos, la fermentación tiene muy buena fama si hablamos de salud.

Con todo y su buena fama, se han hecho varios estudios del consumo de fermentados y todavía no se asegura que sean tan favorables a la salud como dicen. La cantidad de bacterias y probióticos que se deberían consumir son enormes en comparación con lo que hay en un vaso de yoghurt, por ejemplo.

Ojo, no todos los fermentados son aptos para el consumo humano. Las bacterias malignas desarrollan la fermentación butírica, que es la que aporta olores a putrefacción y descomposición y ahí sí, no te va a hacer ningún bien comer nada con esas características.

Los alimentos encurtidos o en conservas de salmuera y vinagres también son fermentados. El principio es utilizar soluciones que eliminan las bacterias malignas con un determinado nivel de pH. Estos son muy comunes en la cocina escandinava y anglosajona de Europa.

¿Todos los fermentados tienen probióticos?

Aguas. Si crees que echarse un mezcalito va a hacer bien a tu flora intestinal porque tuvo un proceso de fermentación, no te engañes.

Es raro que los alimentos con fermentación alcohólica tengan probióticos por el pH y temperatura a la que se expusieron. Además, los procesos industrializados y el embotellado no dan condiciones favorables para su desarrollo.

En el caso de los vinos, al añadir sulfitos y mejoradores de sabor, los probióticos se anulan. Hay estudios de la Universidad Autónoma de Madrid que aseguran que podrían haber bacterias lácticas benéficas para el cuerpo humano.

Algunos alimentos que no sabías que...

Comer fermentados es mucho más común de lo que crees. El pan sigue y proceso muy largo de fermentación y es mucho mejor si parte de masa madre.

Seguramente has escuchado de la Kombucha, que es también una forma de tomar probióticos y ayudar a tu digestión.

Si eres de sabores lácteos, el kéfir y los búlgaros son esos bichitos que ayudan a la elaboración de jocoque y yoghurt. ¡Buenos días, fermentación!

Los quesos maduros con alvéolos en la pasta o aromas muy intensos se someten a fermentaciones desarrollan estas características.

Granos de café, cacao y hojas de té también sufren un proceso de fermentación. Se hace para potenciar los sabores y que sepan justo como estás esperando.

¿Pepinillos en tu hamburguesa? También están fermentados. Igual que las cebollitas y chiles encurtidos.

Fuente: *Animal Gourmet*

La fermentación es un proceso biológico cuyo único fin es hacer más simples los compuestos de un alimento. Las cadenas de carbohidratos, por ejemplo, se rompen para liberar alcohol y dióxido de carbono cuando se fermenta malta para hacer cerveza.

PROGRAMA DE PÉRDIDA DE PESO CON **EL BALÓN ELIPSE**



SIN CIRUGÍA
SIN ENDOSCOPIA
SIN ANESTESIA

**Atención integral en Nutrición
para favorecer un cambio en su estilo de vida**
CINIB cuenta con un equipo de especialistas
integrados por cirujanos, endocrinólogos,
nutricionistas, psicólogos y entrenadores personales.

www.balonelipse-mallorca.es