



## OCTOBER NEWSLETTER

### Breastfeeding Counseling

We are pleased to announce that we are offering in-house breastfeeding counseling from during pregnancy, to prepare for the new baby coming, through newborn and all the way to weaning. Please, take advantage of this new service for you. The counselor is available through the Lactation Room.

[www.LactationRoom.com](http://www.LactationRoom.com)



### Schedule/Horario

Monday/Lunes: 8 am- 5 pm

Tuesday/Martes: 8 am-7 pm

Wednesday/Miércoles: 8 am-5 pm

Thursday/Jueves: 8 am-5 pm

Friday/Viernes: 8:30 am-5 pm

Saturdays/Sábados : 9 am-1 pm

Call us for in-person and tele-health visits.



## You can still get your Influenza Vaccine

**CDC recommends to get the Flu shot before the end of October. Please, call us.**

## Doctor's Corner



### Anti-inflammatory diet

Dr. Monica Pourrat

This note contains a summary of many publications regarding the topics covered, for your benefit. I hope it helps on your journey towards healthier you.

Nutrition is an evolving science with constant new discoveries about how food interacts with health and interacts in combination. On top of that, it has to be individualized. There are many diets, but best of all are the Mediterranean and Dash diets because of their anti-inflammatory effects and because they are well-balanced. Indeed, different diets can be adapted to the principles of reducing inflammation in the body. Inflammation is a natural response to an aggression against the body. Acute inflammation is limited and protective for the body, but chronic inflammation is the baseline for many chronic diseases, from cancer to autoimmune disorders, arthritis, metabolic syndromes, Alzheimer's, etc. In time of COVID-19, control of inflammation is essential. Eat foods rich in vitamins C, D and zinc.

Reducing inflammation reduces the risk of developing chronic conditions and as well helps to reduce weight.

Therefore, eating correctly will help to improve your health and reduce the source of inflammation in your body. Below you will read the foods to avoid and afterwards the foods to add to the daily diet. One principle is, when choosing any food, avoid processed foods, additives, preservatives, artificial colorings or flavors, etc., avoid chemicals in your diet, and, finally, don't consume oils containing trans-fats, and avoid high-fructose corn syrup (HFCS). If you can afford it, prefer organic products to reduce pesticides.

---

## Nutrition Corner

### Ultra-Processed Diets Cause Excess Calorie Intake and Weight Gain

<https://www.nih.gov/news-events/news-releases/nih-study-finds-heavily-processed-foods-cause-overeating-weight-gain>

People participating in a recent study eating ultra-processed foods ate more calories and gained more weight than when they ate a minimally processed diet for 2 weeks. When eating the ultra-processed diet, people ate more food, ate

fastest and gained more weight than when eating the minimally processed diet.

The ultra-processed diet was rich in ready-to-eat meals, frozen foods, snacks, sweetened cereals, and sodas and contained hydrogenated oils, high-fructose corn syrup, artificial flavors, and emulsifiers. In the U.S., 61% of the adult diet comes from ultra-processed foods.

The minimally processed diet included fruits, vegetables, nuts, egg, dairy, and whole grains.

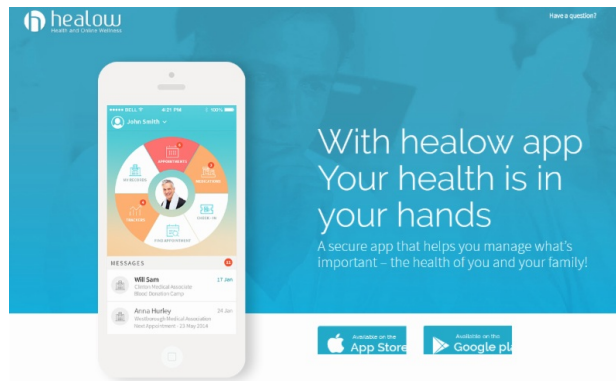
Tips on how to increase minimally processed foods in your diet:

1. Look at the ingredient list on the food label; buy the food with the least amount of ingredients;
2. Buy foods with ingredients that you understand;
3. Add vegetables and fruits to your meals;
4. Look for new recipes to include more minimally processed foods;
5. Plan a healthy menu and bring a shopping list to the supermarket; and
6. Start Cooking!



#### For Your Privacy

If you want to contact us for medical questions, we don't recommend using regular text or any other regular social media program such as WhatsApp, Facebook Messenger, or Viber. We offer all our patients the opportunity to join our portal, which is a HIPPA approved system for practitioners and patients to communicate. We ask that you please join this system. This is the most secure system one can use for communication, and due to your private medical information, we view it as imperative that the means of communications are as secure as possible. If you prefer not to use the portal, we need to know, as it is a legal liability for us. For that reason you will need to sign a waiver letting us know your preferred means of communication are as secure as possible. If you prefer not to use the portal, we need to know, as it is a legal liability for us. For that reason you will need to sign a waiver letting us know your preferred means of communication. The Waiver should be updated annually.



You can communicate with Dr. Pourrat, Dr.Sindass or Ms. E. Schaubert using the Portal

Please join The Portal using this URL from your computer,

<http://mycw104.ecwcloud.com/portal14237/jsp/login.jsp>

Ask us for your user name and password.





## BOLETIN DE OCTUBRE

### Consejería sobre lactancia materna

Nos complace anunciar que ofrecemos asesoramiento en la misma oficina de lactancia materna desde el embarazo, para preparar la llegada del nuevo bebé; durante el periodo de recién nacido, hasta el destete. Aproveche este nuevo servicio para usted y su bebé. La consejera viene del grupo LactationRoom.  
[www.LactationRoom.com](http://www.LactationRoom.com)



### Aun es tiempo de recibir la vacuna de Influenza

CDC recomienda recibir el Flu shot antes del fin de Octubre. Por favor, llámenos.

## Esquina de la doctora

**Dieta antiinflamatoria**  
Dra. Monica Pourrat

Esta nota contiene un resumen de muchas publicaciones sobre los temas que escribí para su beneficio. Espero que le ayude en



su camino hacia una vida más saludable.

La nutrición es una ciencia en evolución con constantes descubrimientos nuevos sobre cómo los alimentos actúan en la salud e interactúan entre ellos, además, tiene que ser individualizada., pues cada persona es diferente. Hay muchas dietas, las mejores de todas son las dietas mediterráneas y Dash debido a los efectos antiinflamatorios y bien equilibradas. De hecho, se pueden adaptar diferentes dietas a los principios de reducción de la inflamación en el cuerpo. La inflamación es una respuesta natural a una agresión al cuerpo, la inflamación aguda es una respuesta limitada y protectora para el cuerpo, pero la inflamación crónica es la base para muchas enfermedades crónicas como cáncer, trastornos auto-inmune, artritis, síndrome metabólico, Alzheimer, etc. En tiempos de COVID- 19 controlar la inflamación es fundamental. Alimentos ricos en vitaminas C, D, Zinc.

Reducir la inflamación reduce el riesgo de desarrollar esas condiciones crónicas y, además, ayuda a reducir el peso.

Por lo tanto, comer correctamente ayudará a mejorar su salud y reducirá la fuente de inflamación en su cuerpo, a continuación leerá los alimentos a evitar después de los alimentos para agregar a la dieta diaria. Un principio es que cuando elija cualquier alimento, evite los alimentos procesados, aditivos, conservantes, colorantes o saborizantes artificiales, etc., evite los productos químicos en su dieta y, finalmente, no consuma grasas trans y saturadas, tampoco jarabe de fructosa de maíz alto (HCFS). Si puede acceder a los productos orgánicos para reducir los pesticidas.

---

## Esquina de Nutricion

**Un estudio demuestra que comer alimentos procesados supone un mayor consumo de calorías**

En un estudio reciente para ver el efecto en el peso de comer comida ultra-procesada versus comida sin procesar, un grupo de 20 personas, durante 2 semanas, gana peso y comió más cantidad de comida al comer la comida ultra procesada. La dieta rica en comida ultra-procesada está compuesta de comidas congeladas, snacks, cereales dulces y sodas; estos alimentos son ricos en aceites hidrogenados, jarabe de maíz alto en fructuosa, sabores artificiales y emulsionantes. En Estados Unidos el 61 % de la dieta de los adultos viene de alimentos ultra-procesados.

La dieta de comida sin procesar es rica en frutas, vegetales, nueces, huevos, lácteos y granos.



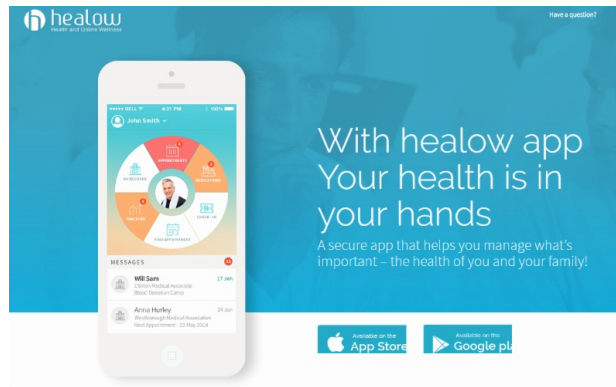
Tips de cómo aumentar el consumo de alimentos sin procesar:

1. Leer las listas de ingredientes en la etiqueta y comprar los alimentos que tienen pocos ingredientes
2. Comprar alimentos con ingredientes simples
3. Agregar frutas y vegetales a sus comidas
4. Busque recetas que incluyan alimentos sin procesar
5. Planifique un menú por semana y compre las comidas siguiendo una lista de compras
6. A Cocinar!

---

### Para su privacidad

Si desea ponerse en contacto con nosotros para preguntas médicas, no recomendamos el uso de texto regular o cualquier otro programa regular de redes sociales como WhatsApp, Facebook Messenger o Viber. Ofrecemos a todos nuestros pacientes la oportunidad de unirse a nuestro portal, que es un sistema aprobado por HIPAA para que los profesionales y pacientes se comuniquen. Le pedimos que se una a este sistema. Este es el sistema más seguro que uno puede usar para la comunicación, y debido a su información médica privada, consideramos que es imperativo que los medios de comunicación sean lo más seguros posible. Si prefiere no usar el portal, debemos saberlo, ya que es una responsabilidad legal para nosotros. Por esa razón, deberá firmar una exención para informarnos que sus medios de comunicación preferidos son lo más seguros posible. Si prefiere no usar el portal, debemos saberlo, ya que es una responsabilidad legal para nosotros. Por esa razón, deberá firmar una exención para informarnos cuál es su medio de comunicación preferido. La exención debe actualizarse anualmente.



**Usted puede comunicarse con la Dra. Pourrat , Dra.Sindass o Sra. E. Schaubert utilizando nuestro portal.**

**Unese a nuestro Portal, usando este URL desde du computador**

**<http://mycw104.ecwcloud.com/portal14237/jsp/login.jsp>**

**Pregunta para su usuario y codigo.**