



Novedades Sobre Nutrición

Alimentando al mundo con conocimientos

La piña a la plancha es uno de los favoritos de verano.



Junio del 2015

Coloque a la plancha esto, no aquello

Consejos para ofrecer una parrillada más saludable por el día del padre.



Si el verano es la temporada de las parrilladas, se podría considerar el día del padre como la fecha de inicio no oficial. Las parrilladas y los días de campo tradicionales suelen estar saturados de carbohidratos y grasas no saludables, bañados en mayonesa y azúcar y escasos de color (una ensalada beige de macarrones, ¿usted entiende lo que queremos decirle!). Suba de nivel en sus parrilladas y sirva a sus invitados una comida

al aire libre nutritiva, deliciosa y colorida. Ya sea que se esté preparando para dar una fiesta por el día del padre el 21 de junio o simplemente preparándose para las parrilladas venideras, a continuación presentamos algunos consejos para una comida de verano más saludable.

En lugar de patatas fritas y aderezo de salsa ranchera...

Comience su comida con una entrada nutritiva. Sirva vegetales crudos coloridos como pimientos rojos rebanados, palitos de zanahoria, apio y pepino junto con un sabroso y fresco aderezo como humus, salsa o guacamole. Nuestro **humus de espinacas con aguacate** es una apetitosa combinación de espinacas, aguacate y coliflor y de seguro será del agrado de todos. ¿No puede dejar a un lado las patatas? En lugar de esto haga unos crujientes trocitos de col.

En lugar de hamburguesas y perros calientes

Brinde a sus invitados un plato principal más saludable y más emocionante. Los peces a la plancha como el salmón o el atún, ambos son altos en ácidos grasos omega 3 y coloque como aderezo hierbas frescas y limón. Los vegetales carnosos como los champiñones Portobello y la berenjena bien asados a la parrilla pueden utilizarse como hamburguesas vegetarianas fáciles de preparar para servirse enrolladas en granos enteros. Impresione a sus invitados con nuestros **palitos de vegetales a la plancha con chimichurri de piña** hecho con champiñones Portobellos, espárragos, calabacines y otros.

En esta edición:

- **Coloque a la plancha esto, no aquello**
Consejos para ofrecer una parrillada más saludable por el día del padre.
- **¡Más magnesio por favor!**
El magnesio dietético está asociado con mejores resultados de salud
- **Siga nadando**
Nadar puede ayudar a los adultos de la tercera edad a protegerse contra caídas
- **Expectativas con las uvas**
Las uvas pueden mejorar la salud de los huesos
- **Champiñones maravillosos**
Consumir champiñones Shiitake puede mejorar la inmunidad
- **El desafío de apagar la televisión**
Ver televisión incrementa el riesgo de diabetes

Receta Del Día:



- **Postre de banana a la parrilla**

En lugar de ensalada de macarrones...

Haga que los vegetales sean las estrellas de sus platos secundarios y no solo apalancará el contenido nutricional de la comida, dará vida al bufet con un colores llamativos a la vista. Pruebe una fresca ensalada de col con nuestra [Ensalada de coles de Bruselas al curri](#) o coloque a la plancha trozos de batata en lugar de la tradicional ensalada de papas. Para cambiar de manera radical las ensaladas de verduras, pruebe nuestra [lechuga romana a la plancha con frutillas glaseadas y balsámicas](#).

En lugar de helado con frutas...

Sirva un postre dulce y natural, como nuestro [postre de banana a la plancha](#). Las bananas a la plancha evocan un dulce y profundo sabor y se recuerda el contraste entre bananas tibias y lo frío del yogurt del helado de frutas con salsa de chocolate más decadente -sin las calorías y grasas de sobra. La piña, durazno, nectarinas y frutillas a la plancha también son opciones que deleitarán a todos. Simplemente aderece con albahaca y menta y listo -¡el postre está servido!

¡Más magnesio por favor!

El magnesio dietético está asociado con mejores resultados de salud



Su cuerpo necesita magnesio. Cientos de enzimas dependen de este mineral debido a innumerables procesos esenciales. El magnesio es necesario para elaborar el ADN y otras moléculas, da soporte a la estructura de las células y huesos y es necesario para la contracción muscular y un ritmo cardiaco normal. Además, el magnesio juega un papel crucial en el metabolismo de carbohidratos, ayudando a producir energía de los alimentos y puede ayudar a mejorar el control de la glucosa y sensibilidad de la insulina, ambos factores de riesgo para la diabetes tipo 2.

Un estudio del 2014 publicado en el boletín *Journal of Human Nutrition & Food Science* expone una razón importante para aumentar su consumo de magnesio, vinculando el magnesio dietético a mejores resultados de la salud. Un equipo de investigación liderado por canadienses observó a más de 14.000 adultos que participaron en el estudio NHANES en los Estados Unidos. En base a información reportada sobre consumo dietético, los investigadores clasificaron si los participantes cumplían o no con el EAR (Requisito promedio estimado por sus siglas en inglés) del magnesio.

En comparación con adultos que no cumplían con los requisitos de magnesio, los adultos que ingerían suficiente magnesio de los alimentos tenían un 12 % menos de riesgo de síndromes metabólicos, 9% menos de riesgo de sobrepeso u obesidad, 12% menos de riesgo de una presión sanguínea elevada, 13% menos de riesgo de presión sanguínea sistólica y un 16% menos de riesgo de reducción del colesterol HDL (bueno). Estas mejoras de salud contribuyen a un menor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

A pesar de este papel integral en el cuerpo, la mayoría de norteamericanos aún no consumen suficiente magnesio. En el informe científico del Comité de Pautas Dietéticas del 2015, una vez más el magnesio quedó en la lista de nutrientes de bajo "consumo". Los expertos están de acuerdo en que los norteamericanos necesitan consumir más magnesio y sugieren frutas, vegetales, nueces, semillas y granos enteros como altas fuentes de este mineral.

¿Cómo puede llegar al 100% de su consumo de magnesio? Incluya estas comidas en su menú y obtendrá los 400 mg. de magnesio por día recomendados: la mitad de una banana (8% DV), 2 cucharadas de mantequilla de almendras (22% DV), 1/2 taza de espinacas cocidas (20% DV), una patata cocida con cáscara (11% DV), 1/4 de taza de higos secos (6% DV), 1/2 taza de frijoles negros (15% DV) una taza de calabaza moscada (12%) y una taza de yogurt bajo en grasas (11%). ¿Quiere ser creativo en la cocina? [Nuestras hamburguesas de pavo al estilo hawaiano](#) son divertidos de hacer y de comer y ofrecen un 20% de su magnesio requerido en cada mini-hamburguesa.

ADICIONAL: Las investigaciones pasadas discutidas en el boletín Dole Nutrition News sugieren que el magnesio también puede ayudar a mejorar la memoria recordatoria y a disminuir el riesgo de desarrollar cálculos biliares.

Siga nadando

Nadar puede ayudar a los adultos de la tercera edad a protegerse contra caídas



¡Ya casi llega el verano, lo cual significa para muchos viajes a la playa, sumergirse en el lago o visitar una piscina local favorita -o para algunos el jardín! Nadar es el deporte de la temporada, pero quizás debiera convertirse en un hábito de todo el año. Un estudio del 2014 del boletín *American Journal of Epidemiology* determina que nadar puede ser beneficioso en particular para los adultos de la tercera edad, vinculando el nado regular con un menor riesgo a las caídas.

Los investigadores australianos hicieron un seguimiento a más de 1.600 hombres de 70 y más años de edad como parte del Proyecto CHAMP (Proyecto de concordancia de salud y envejecimiento en hombres por sus siglas en inglés) en Sídney, Australia. Los hombres completaron cuestionarios sobre su actividad física general y algunas pruebas físicas para medir el equilibrio. Durante casi tres años y medio, los hombres reportaron si habían sufrido caídas, y si así era, cuántas veces, cada cuatro meses.

De todas las actividades físicas reportadas, nadar fue el único deporte asociado con un riesgo menor a las caídas. Los nadadores experimentaban un 33% menos de caídas, posiblemente debido al efecto que tiene nadar en el equilibrio. Nadar exige el uso de los músculos principales para mantener una posición corporal horizontal en el agua, lo cual puede mejorar la fortaleza central mejorando así el equilibrio. Los nadadores de este estudio obtuvieron el mejor tiempo en una prueba de caminata reducida (o de equilibrio) y tuvieron un mejor desempeño cuando se les pidió mantenerse de pie sobre una colchoneta de caucho y espuma.

Si usted no es un nadador regular, el verano es la mejor época para darse un chapuzón. Hágase socio de la piscina de su club de salud o YMCA local o visite la piscina de su comunidad local, que quizás ofrezcan clases para adultos de la tercera edad. Muchos colegios y universidades con piscinas tienen horarios en los que abren al público -estas instalaciones están equipadas a menudo con tablas y dispositivos de flotación para ayudarlo en su entrenamiento. Ya sea que esté en un club de campo, lago o en su propio patio, manténgase seguro al nadar y siempre nade cerca de un salvavidas si es nuevo nadando.

ADICIONAL: Nadar puede ayudarlo a vivir por más tiempo. Las investigaciones anteriores descubrieron que los

nadadores regulares tenían un 53% menor de probabilidad de morir por cualquier causa en comparación con personas que no hacían ejercicio, y que tenían un 50% menos de probabilidad de morir en comparación con los caminadores y corredores.

Expectativas con las uvas

Las uvas pueden mejorar la salud de los huesos



Un racimo de uvas conlleva un conjunto de beneficios. Esta pequeña y sabrosa fruta contiene polifenoles saludables como la quercetina, resveratrol y antocianinas y se ha vinculado con mejoras en la salud cardiaca y cerebral . Los nutrientes de las uvas también se han asociado a una mejor salud ósea y a un riesgo reducido de osteoporosis.

En un estudio del 2014 en el boletín *The Journal of Nutrition*, investigadores de Purdue University alimentaron a ratas ya sea con una dieta de control o con una dieta que contenía polvo de uvas, hecho de una combinación de uvas frescas rojas, verdes y azules-negras con y sin semilla. El polvo contenía todos los polifenoles saludables que se encuentran en las uvas frescas, incluyendo la quercetina, catequina y resveratrol.

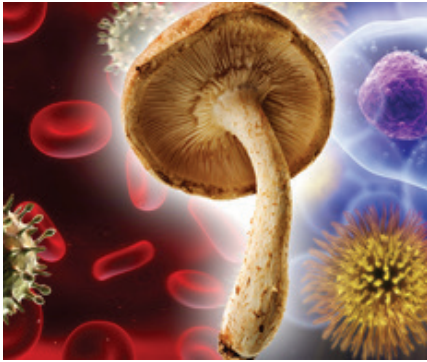
Durante un período de ocho semanas, las ratas alimentadas con uvas tuvieron un 10,6% más de absorción neta de calcio, 5,7% más de retención de calcio, 11% más de fortaleza ósea, 3,1% más de grosor en huesos y un 3,3% menos de porosidad ósea -un signo de debilidad -que las ratas bajo la dieta de control. Los investigadores atribuyen estas mejoras en la salud ósea a los polifenoles de las uvas, los cuales probablemente actúen como fitoestrógenos, compuestos que ayudan a impedir la pérdida ósea. Los polifenoles de las uvas también pueden ayudar a reducir la inflamación, un factor de riesgo para la pérdida ósea.

Aunque las ratas bajo la dieta de uvas consumieron el equivalente a 3,75 tazas de uvas frescas por día, lo cual puede ser bastante para la mayoría de personas, agregar uvas a su dieta diaria puede ser una manera de ayudar a fortalecer sus huesos y disminuir el riesgo de fracturas. Agregue mantequilla de maní y uvas a yogurt bajo en grasas para un giro o a los emparedados de mantequilla de maní y mermelada o agregue uvas rebanadas a las ensaladas para un crujido más dulce. Deléitese con uvas crudas, congeladas o rostizadas -o simplemente cocínelas en un horno a 450°F hasta que las uvas queden suaves y crujientes. Para un desayuno o bocadillo ligero, pruebe nuestro [batido de ensalada de frutas](#) hecho con uvas rojas frescas y muchas frutas coloridas.

ADICIONAL: Investigadores japoneses descubrieron que ratones bajo una dieta alta en grasas aumentaron un 16% menos de peso cuando los alimentaron con uvas con semillas en comparación con un grupo alimentado sin uvas durante un período de tres meses, probablemente gracias a compuestos con polifenoles.

Champiñones maravillosos

Consumir champiñones Shiitake puede mejorar la inmunidad



Los champiñones son un alimento versátil que viene en algunas variedades apetitosas, incluyendo el conocido Shiitake, Portobello, champiñones cafés y blancos. Con solo unas 20 calorías por taza, los champiñones contienen selenio y riboflavina y ofrecen beneficios de salud potenciales como por ejemplo la regulación de la presión sanguínea y control del colesterol. En particular, se ha vinculado el champiñón Shiitake con una caída del 28% del colesterol en general. ¿Necesita otra razón para agregar champiñones a su dieta diaria? Un estudio del 2015 publicado en el boletín Journal of the American College of Nutrition descubrió que consumir champiñones todos los días puede ayudar a mejorar la inmunidad.

Investigadores de Florida y Brasil alimentaron a 52 adultos con champiñones Shiitake durante cuatro semanas. Aproximadamente la mitad de los participantes consumieron una porción (tres onzas o aproximadamente cinco champiñones medianos) por día, mientras que el otro grupo consumió dos porciones por día. La información se combinó para análisis.

Comer champiñones durante cuatro semanas mejoró la difusión y activación de glóbulos blancos y resultó en un incremento del 11% en anticuerpos y un 30% de reducción en los niveles de Proteína C-reactiva (CRP, un marcador de inflamación). Todos estos factores beneficiosos apuntan a una mejora en la inmunidad luego de consumir champiñones. Los investigadores sospechan que ciertos componentes de los champiñones actúan para instruir a las células inmunes del cuerpo, preparar a las células para un estímulo dañino y mejorar su capacidad de respuesta a una infección.

Agregue champiñones a su dieta diaria y podrá aprovechar estos beneficios de salud potenciales. Los champiñones son un complemento excelente a los platillos en cacerolas, salteados, pastas y arroz. Son gustosos en emparedados y agregan una textura única a las ensaladas. Si usted es consumidor de carnes, intente en lugar de ello agregar champiñones -su textura robusta y carnosa y sabor umami los hacen la opción perfecta y más saludable en las recetas. Omita la carne (y el pan) en conjunto y la próxima vez que encienda la parrilla pruebe nuestras [hamburguesas de ensalada Crimini](#).

El desafío de apagar la televisión

Ver televisión incrementa el riesgo de diabetes



¡Se acabó el colegio por el verano y es hora de salir! Con un clima más cálido, días más largos y menos responsabilidades, el verano es la época ideal para que toda la familia se reconecte con lo grande del exterior. Las actividades como nadar, andar en bicicleta y jugar fútbol no solo son divertidas, sino que pueden mejorar su salud general. Hemos hablado anteriormente sobre cómo la recreación en exteriores puede reducir el estrés, mejorar la memoria y dar un soporte a la salud cardíaca. Un estudio del 2015 publicado en el boletín *Diabetologia* le ofrece incluso una razón adicional para salir, vinculando el mirar la televisión con un mayor riesgo de diabetes.

El Grupo de Investigación del Programa de Prevención de Diabetes siguió a más de 3,200 adultos inscritos en el Programa de Prevención de Diabetes, una intervención diseñada para disminuir el riesgo de diabetes. Durante más de 3 años los participantes fueron supervisados tanto durante el tiempo de ejercicio como en el tiempo de ver la televisión. Por cada hora invertida en ver la televisión, el riesgo de desarrollar diabetes se incrementaba en un 3,4%. Esto era incluso cierto para las personas que eran físicamente activas, haciendo énfasis en lo dañino que puede ser el tiempo sedentario para la salud.

¡No deje que su familia caiga en la rutina de la televisión! Aproveche el clima de verano y encienda su rutina nocturna. En lugar de ver repeticiones de shows de comedia, salga con toda la familia y manténgase activo en las noches. Haga una caminata antes o después de la cena, haga algunos saltos, juegue con el perro o reclute a algunos vecinos para jugar a las escondidas. Durante el día, haga que los niños se involucren en actividades como días de campo, clases de natación o que se unan a una liga deportiva local.

Desafíe a que su familia apague la televisión y vea qué tanto pueden resistir -una noche, unos cuantos días o incluso una semana. Idee un incentivo para mantenerse activo -quizás una visita al zoológico o a la playa -para hacer que el desafío sea divertido para todos.

ADICIONAL: Podría haber más daño en ver la televisión que al estar simplemente inactivo. Un estudio del 2013 descubrió que los adolescentes con una buena capacidad para recordar publicidad de comidas rápidas eran más propensos a ser obesos, y de acuerdo con los investigadores posiblemente más propensos a continuar consumiendo comidas altas en calorías.

RECETA DEL DÍA

Postre de banana a la parrilla

Ingredientes:

- 2 bananas DOLE® Bananas, sin cáscara
- ½ de cucharadita de canela criolla
- 1 taza de yogurt de vainilla sin grasa
- 1 taza de frutillas DOLE cortadas en cuatro.
- 1 taza de arándanos DOLE
- ½ taza de granola baja en grasas
- 1 cucharadita de miel
- 3 cucharadas de semillas de granada
- 4 hojas de menta



Rinde Porciones: 4

Tiempo de Preparación: 20 minutos

Instrucciones:

1. Caliente la parrilla a una temperatura alta. Rebane las bananas de manera diagonal. Agregue canela y coloque a la parrilla durante 3 minutos en cada lado.
2. Coloque en recipientes para postres bananas, yogurt, frutillas, arándanos, granola, miel, semillas de granada y hojas de menta. Sirva inmediatamente.

EQUIPO DEL EDITORIAL

Instituto De Nutrición Dole / Editor Principal: Nicholas Gillitt, Phd

El material utilizado como antecedentes para las publicaciones del DNI (Instituto de Nutrición Dole) viene de literatura médica revisada por colegas, incluyendo estudios básicos de laboratorio y pruebas clínicas constantes en humanos. Ocasionalmente, reportamos sobre nuevos descubrimientos, investigaciones en etapa inicial de interés para el público en general, reconociendo que dichas investigaciones son incompletas y preliminares. No se pretende que la información del DNI reemplace consejos de expertos, medicinas prescritas o tratamientos de un doctor médico certificado.

Todo el Material del 2015 de Dole Food Company Inc.

Cualquier reproducción sin el permiso expreso de Dole Food Company está estrictamente prohibida

www.dole.com

Conéctese con nosotros entrando a: newsletter.dole.com

